
بنت النيل
اغطس ١٩٥٢

هذه الزجاجة تجعلك تبدين أصغر سنا !





محلول « فيرموليفت » Firmo-Lift

للعناية ببشرة الوجه

محلول له شهرته العظيمة فى علاج تجاعيد بشرة الوجه بأنواعها المختلفة

من ابتـــــكار

Elizabeth Arden اليزابـث آردن

ولاى استــــعلام اتصلى بالخبيرة الاخصـــائية لمعـــامل اليزابث آردن طـــرف الوكــــــلاء **سلماوى وشركاه** ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضـــع خبرتها فى خـــدمتك وأن ترشـــدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطـرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

تبــاع فى المحلات الآتيــة

بالاسكندريه :
محل شالون
محلات هانو
(لار دى لاكوافير
سوكرات وشركاه)

بالقاهرة :
محلات شالون
محلات عمر افندى
اجزاخانة نورتون
محل سوكرات
بارفيمرى ابرين
(محلات رواغ فريال
٣٧ شارع سليمان باشا)

بمصر الجديدة
اجزاخانة نورتون

ببور سعيد :
محلات سيمون ارزت

بالسويس :
اجزاخانة جاتيس

بالمنصورة :
مخازن أدوية الحربة

بالاسماعيلية :
اجزاخانة انترناسيونال

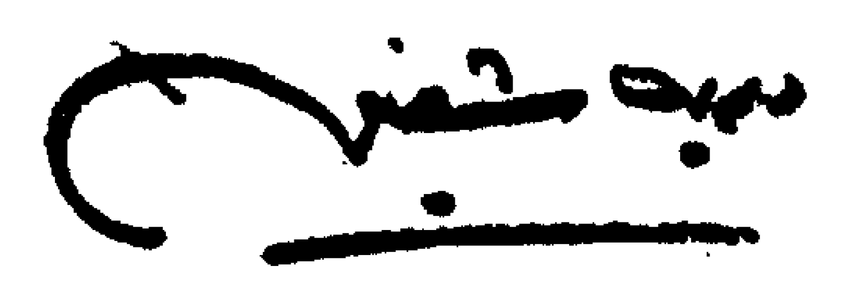
باسوان .
(ماجيلا فرايس
فوتو ستورز)



لم يشهد الناس قبل اليوم اجماعا على تأييد حركة من الحركات مثـــل اجماع أهل مصر على اختلاف طبقاتهم وهيئاتهم على تأييد النهضـــة المباركة التى قام بها جيش مصر الباسل ، وعلى رأسه منقذ الدستور والمنافح عن حرية الفرد المقدسة ، سعادة اللواء محمد بك نجيب القائد العام للقوات المســلحة . فالناس يهنىء بعضهم بعضا على رد كرامتهم اليهم ووضـع الامور فى نصابها وبداية نهضة جـدية للتطهير والاصلاح واقصـاء عوامل الفساد واجتثاثها من جذورها وكلما تقدمت النهضة المباركة فى طريقهـا المرسوم زاد سرور الناس بها وزاد فرحهم برجال جيشهم البواسل وفخرهم بحسن تصريفهم للامور ووزنهم للمسائل مما يبشر بنهضة شــــاملة ترد للشعب حقوقه وسلطاته وللمواطنين جميعا حرياتهم وسعادتهم بعـد طول الحرمان .

وان المرأة المصرية لتعلن تأييدها الكامل لهذه النهضة المبــاركة وتعلن استعدادها وجدارتها لتتبوأ المركز اللائق بها فى صفوف الامة خلف الجيش الى ما فيه عزة الوطن وحريته واسعاد المواطنين جميعا رجالا ونساء .

بارك الله فى نهضة مصر الجديدة ورعى حماة الدستور وحقوق الشعب، انه تعالى ولى التوفيق .







منذ ستة اشهر وانا حبيس ادارة المطبوعات ، لا استطيع ان اكتب هنا او فى اى صحيفة اخرى ، لان طبيعة الوظيفة التى كنت اشغلها تحرم على شاغلها ان يدلى بدلوه فى راى من الآراء ، حتى لا يقال انه يؤثر صحيفة دون صحيفة ، او يقال نقدته الصحيفة اجر ما كتب ، وما ينبغى ان يفعل ذلك مدير المطبوعات والاصل فيه خادم وصديق لكل الصحف على السواء

وها انذا اتحرر واعود الى قلمى ، اجرى به على القرطاس كما احب واشاء ، وسوف ابقى محافظا على سجيته ، فلا أطلقه فى الغد ، ولا أوذى به عدوا أو صديقا وانما سأوطنه لنقد ما يحسن نقده من اشخاص واشياء



الغت الحكومة الامر العسكرى الذى كان يقضى بحظر التجول منذ تبدأ ساعة فى الليل معلومة ، ولكن صاحب عمارتنا التى نقطن فيها اصدر امرا عسكريا اخر يفرض علينا البقاء فى البيت من السادسة مساء الى السادسة صباحا ذلك انه أوقف استعمال المصعد هذه الفترة من كل يوم ؟!! ونحن نقطن الدور السادس ، ولا نحب ان نفقد قلوبنا ، لذلك رضينا على مضض ان نقبل هذا الامر العسكرى الشعبى !! وبيننا وبين صاحب العمارة حكم القضاء ...



انا ككل اب مشغول البال بامتحانات الدور الثانى ، فقد قرات لوزارة المعارف قرارا يعقبه قرار فى شروط الدور الثانى للراسبين ، ثم قرات بعد ذلك تفسيرا يعقبه تفسير لكل قرار حتى ارتج على واصبحت لا ادرى اى التفسيرات يمكن الاعتماد عليها فما فهم المطلوب من شروط للتلميذ الراسب الذى يتطلع للدور الثانى بعد ان كنا فى الدور الاول فى اكثر من مادتين ؟

لقد اصبح الآباء فى حاجة الى امتحان فى هذه القرارات وهذه التفسيرات ، واخشى ان ادعو واضعيها الى هذا الامتحان ، فانى اخشى ان يفقدوا الشروط المطلوبة من التلاميذ الصغار فلا يكون لهم دور ثان على الاطلاق ؟!!



احب ان اسمى الفتاوى التى صدرت ضد المراة فى هذه الايام دعايات ، لان الدين الاسلامى الحنيف ، — وانا رجل مسلم ينتهى نسبه بالحسن عليه السلام — لم يهدف قط الى شغل الناس بهذه الدعايات الخاصة التى لا تليق بالائمة وانما تليق بمن يجهل الدين وسماحته الغراء

واعتقد ان اصحاب الفتاوى لا يريدون ان يأخذوا نصيبهم فى خدمة الدين ، فشغلوا الناس وشغلوا أنفسهم بمسألة غير جوهرية ، وما اظن محاربة المراة فى حصولها على حقها الدستورى اهم من هذه المواخير التى تزحم المدن والقرى ، ولا اهم من موائد القمار تنصب فى كل بيت وناد ، ولا اهم من هذه الزندقة تنتشر فى كل بيئة تزعم لنفسها العلم والمعرفة

وعندى ان رسالة الائمة الميامين يجب ان تنصرف الى خدمة الدين فى تنقيته من الشوائب التى الصقها به الجهلاء والزنادقة وحملة القماقم وبعض رجال الطرق الصوفية ، فذلك اجدى على الاسلام والمسلمين من الفتاوى فى امر يثير ضحك العالم المتحضر ، ويجعلنا موضع التندر فى كل مكـــــان ...



أبغضُ الحلال

ارتفعت نسبة الطلاق فى احصاء اخير ، والنسبـة المرتفعة فى بيئات المسلمين وليست فى اليهود او المسيحيين من المصريين ، وقد استغل الازواج والزوجات سماحـة الدين الاسلامى فوقعت ايمان الطلاق بغير حساب ، ولاتفه الاســـــباب

وقد درست عن قرب خمس أو ست حالات ، اشهد ان الزوجة فيها كانت الملومة ، لان اعصاب السيدات فى هذه الايام مضطربة ، وعنيفة ، وقد يكون للقيظ دخل فى هذا العنف والاضطراب ، ولكن العلة كما تبـــدو لى حرص الزوجات على النقاش ، والنقاش يجعل من الحبة قبـة ويفسد طعم الحياة

انى لارجو ان تذكر كل زوجة فى معاركها مع زوجها انها تمر اليوم فى محنة ، شاهدها هذه الفتاوى ضد المراة وحقوقها ، فيحسن ان يترك السيدات او يؤجلن متاعب البيت حتى لا ينضم الازواج الى قافلة الافتاء ، وتخسر المراة اصدق حبيب يقدر مكانها ويعرف قدرها ، ويؤازرها عادة فى الخطأ والصواب !!



فى امسيات الصيف يخرج القاهريون والقاهريات الى شاطىء النيل يتنزهون ، وهو شاطىء هزيل تافه بالنسبة الى النيل الذى ينساب فى خيلاء ساخطا على قوم لا يقدرون مقامه من حياتهم حتى انهم لم يفكروا فى كورنيش له ، ولم يفكروا فى ناد يشاد على شاطئيه ...

ما علينا من واجبات بلدية القاهرة فقد تفكر يوما ما فى انشاء الكورنيش او تحاول تعمير جانبى النيل بما يسعد عامة الناس ، انما المهم ان بوليس الآداب الذى يشغل باله بخمس أو عشر سيارات تنتهـــك حرمة الآداب فى شارع الهرم ، قد نسى ان الالوف من الناس يهرعون الى شاطىء النيل حين تدبر الشمس ويقبل المســاء ، ولو انه اهتم بالآداب وسط هذه الالوف يســـمع من اللفظ القبيح ، والسطو الفاضح ، والضحك المائع ما يثير اعصاب القانون، نزل من السماء او وضعوه فى الارض ...

انى ارجو ان يزور بوليس الآداب شواطىء النيل فى القاهرة فسوف يجد اساليب الغزل الطافح بالوقاحة تصدر من شباب تافه يجد تجاوبا عند بعض الساقطات اللائى يسئن الى المراة المصرية كلما اختفت رقابة بوليس الآداب ، ويسئن ايضا الى شرف النيل الذى لم يشهد من قبل مثل هذه الوقاحات ...

من سيدات ايران الى بنت النيل

مرت بمصر فى ١٤ يوليو الماضى ، سيدة ايرانية فاضلة وصحافية ممتازة هى الدكتورة (مريم مير هادى) مديرة جريدة (صوت المراة) فى طريقها الى لندن لتمثل بلادها فى المؤتمر الدولى الحادى عشر للاطباء . وقد حملت معها رسالة اخوية من «اتحاد السيدات المثقفات بأيران » الى الدكتورة درية شفيق وسيدات اتحاد بنت النيل ، وقد قابلت الضيفة الايرانية الاستاذة زينب لبيب الامينة العامة لاتحاد بنت النيل ، وقدمت اليها رسالة سيدات ايران نظرا لتغيب الدكتورة درية شفيق عن القاهرة فى ذاك الوقت . وهذا هو نصها :

شقيقاتى

فى هذا الوقت الذى اغادر فيه ايران الى لندن لامثل بلادى فى المؤتمر الحادى عشر للاطباء ، يسرنى ان ازور مصر لابلغ تحية وتقدير جمعية السيدات المثقفات بايران لشقيقاتنا أعضاء اتحاد بنت النيل وعلى رأسهن الدكتورة درية شفيق

وسأسرد لشقيقاتنا المصريات العزيزات ملخصا لمدى تقدم النهضة النسائية فى ايران : فجامعة طهران تقدم لنا سنويا عددا كبيرا من الخريجات اللاتى تخصصن فى الطب والقانون والهندسة وفروع الآداب المختلفة بل وفى كل أنواع التعليم الجامعى .. وهؤلاء الخريجات يلتحقن بالعمل فورا لخدمة ايران .. وقد برز منهن عدد كبير من المحاميات الفن كتبا قانونية

اما وزارة المعارف فقد برز فيها عدد كبير من السيدات المثقفات منهن المفتشات والناظرات والمدرسات اللائى يقمن باعداد النشء لمستقبل الوطن

كما ان بايران صحفا كثيرة تقوم بتحريرها سيدات ، ومن اهمها جريدة (صوت المرأة) التى أقوم بتحريرها وقد كرست نفسى لخدمة بلادى عن طريق صحيفتى

كما ان بايران جمعية نسائية كبرى برياسة السيدة (دولت أبادى) وقد تأسست منذ ١٨ سنة وازداد نشاطها فصار لها خمسة فروع كالاتى :

١ — فرع لاعداد الامهات

٢ — فرع لتكوين المراة تكوينا خلقيا وعقليا صالحا

٣ — فرع لتعليم السيدات الاميات اللاتى تجاوزن سن الالتحاق بالمدارس .. وتقوم السيدات بجمع التبرعات لهذا الفرع ووزارة المعارف تقدم لهن مساعدات بسيطة

٤ — فرع للرياضة للسيدات

٥ — فرع لمساعدة الطلبة والطالبات الفقراء

كما ان هذه الجمعية تتولى تعليم السيدات فن التفصيل والحياكة وقد تخرج على يديها ٧١٤ حائكة من امهر الناجحات فى المهنة

وتقوم سيدات الجمعية بجمع التبرعات والملابس للفقراء . وقد تفضل بتشجيعهن جلالة الشاه والدكتور مصدق ، فمنحتهن الحكومية قطعة أرض كبيرة لبناء دار للجمعية تحوى وحدات صحية واجتماعية مختلفة

ولا يفوتنى ان انوه ايضا بنشاط جمعية نسائية أدبية هى جمعية السيدات الشاعرات (كانون أدبيات زنان ايران) التى اتشرف بوكالتها ، فانها تضم عددا كبيرا من سيدات ايران المثقفات اللاتى ولعن بالشعر وبرزت مواهبهن فيه .

واخيرا كم يسعدنى ان اعلن لشقيقاتى المصريات انى أؤمن بأنه لا يوجد تشريع انصف المراة كما انصفها تشريع الاسلام الذى نص على ان (الجنة تحت اقدام الامهات) ولذلك فانى ارى ضرورة اتحادنا نحن جميع السيدات المسلمات من كل الشعوب ، لنعمل يدا واحدة على رفع شأن المراة المسلمة ونيلها حقوقها الاجتماعية والسياسبة التى لم تحصل عليها بعد .. وانى لاناشد شقيقاتى المصريات ان يعملن على نشر اللغة الفارسية فى مصر ، ونعمل نحن فى نفس الوقت على نشر اللغة العربية فى ايران ، حتى نستطيع ان نتعاون ونتفاهم على صورة اعم واوسع

وانى لسعيدة اذ اتيحت لى فرصة التعرف على بعض سيدات مصر المثقفات ، وها انا ارحل عن مصر وكلى امل فى ان اعود اليها فى زيارة اطول ، لاستطيع ان اوطد اتصالاتى بشقيقاتى المصريات تعزيزا للاخاء بين مصر وايران الخالدتين فى التاريخ وعلى مر السنين والايام .

حافظى على مقصك يا سيدتى ..



لا بد أن السلة التى تحتفظين فيها بحاجيات الخياطة مكتظة بمختلف الاشياء ، ولا ريب أن أخطرها عليك هو مقصك يا سيدتى فقد يحدث أن يجرح اصبعك حينما تحاولين التقاطه منها . ولذا فأحسن طريقة لتفادى ذلك ولحماية المقص نفسه من الصدأ استحضرى قطعة من الفلين واغرزى طرفى مقصك فيها على الدوام بعد استعماله .





١) كانت هناك مغنية مشهورة فى عهد الخديوى اسماعيل ، اسمها :
ا ــ الماظ
ب ــ نور الهدى
جـ ــ منيرة المهدية



٢) أى هؤلاء كان زوجا لكليوباترة آخر ملكات البطالسة :
ا ــ اوكتافيوس
ب ــ ماركوس أوريليوس
جـ ــ انطونيوس



٣) فى أى عاصمة من هذه العواصم ولد الملك طلال :
ا ــ بغداد
ب ــ عمان
جـ ــ مكة



٤) أى هؤلاء الملوك تربع على عرش العراق عقب الحرب العظمى الاولى:
ا ــ الملك عبد الله
ب ــ الملك غازى الاول
جـ ــ الملك فيصل الاول



٥) الزعيم الاول للذى حصل للباكستان على الاستقلال اسمه :
ا ــ لياقت على خان
ب ــ محمد على جنه
جـ ــ ظفر الله خان

٦) لعبت احدى زوجات هارون الرشيد دورا هاما فى حياته وبعد مماته ، واسمها :
ا ــ الخيزران
ب ــ زبيدة
جـ ــ تفريد

الاجابة الصحيحة ص ٦٦

المرأة ... فى مهب الحرية

كنت أقرأ هذا السيل المنهمر من الفتاوى والاراء الذى غطى صفحات الجرائد طيلة الشهر الماضى ٠ حين تذكرت فجأة (مجمع الكرادلة) ٠٠٠ لقد أمسى الاباء الكرادلة ذات يوم فى اضطراب وهلع وباتوا ليلهم فى وجوم وذعر جعلهم يلتمسون الرحمة والانقاذ من روح القدس ٠٠ وما أصبح الصباح حتى كانوا يسرعون لعقد المجمع المقدس يحتمون به من لعنة توشك أن تحل بالارض فتجلب غضب الاله الرحيم ٠ ووقف قائلهم يقول ان كافرا اسمه كوبرنيكس يزعم انه اكتشف ان الشمس ثابتة فى مكانها وان الارض تدور حول الشمس ٠ وصاح الجميع فى انفعال وحماس: (هذا كفر وهرطقة ٠ اقتلوه ليكون عبرة لمن بعده) وانفض الجمع سريعا وقد أصدر حكما ما زال حتى اليوم ينعق فى آثارهم ويتعلق بأذيالهم ٠ حكما دمغ الحقيقه بالكفر ٠ وربط بين الواقع والزندقة لقد حكموا على كوبرنيكس بالموت ان لم ينكر هذه الآراء ٠

ودارت الايام دورتها ٠٠ وجاءت الثورة الصناعية الى انجلترا لتغير شكل حياتها وتقيم أسسا جديدة للحياة وتغير الروابط التى تقوم بين أفراد المجتمع ٠ وتجلب اليها ثروات ضخمة وتفتح أمام الشعب الانجليزى آفاقا جديدة فى الحياة والفكر والاجتماع٠ وانتقلت الثورة الصناعية الى أوروبا ثم الى جميع بلاد العالم ٠ وقامت الصناعة الحديثة فى كل مكان وانتشرت هذه الآراء الحديثة وانطلقت المرأة فى سبيل الحياة العارم وعاشت نفس الحياة التى يحياها الرجل فى العمل وفى الفكر وفى المجتمع ٠ ووقفت المرأة فى صفوف القتال تحارب وتدافع ٠ ولما غاب الرجال عن بلادهم فى الحروب الطويلة احتلت مكانهم فى الشركات والمصانع والمكاتب وأدت دورها كاملا٠ وانتهت أوروبا الى الايمان بالحقيقة الخالدة ان للمرأة نفس الحقوق التى للرجل وان عليها نفس الواجبات التى عليه وان الاختلاف أصبح فى النوع وليس فى الدرجة ٠ وزاد هذا الايمان رسوخا وثباتا ان فكرة الديموقراطية التى ولدت مع الثورة الصناعية تعطى للشعوب حق حكم نفسها ولجميع أفراد الشعب الحق فىاختيار نوابهم فىالبرلمان فيشكلون الحكومات ويشرفون على أعمالها ويناقشونها الحساب ٠

حدث هذا فى الغرب مبكرا ٠ اما الشرق فما كان له أن يتأخر الا بحكمالتطور التاريخى والسبق الصناعى لان الانسانية واحدة مهما اختلفت الاسماء والاشكال والبشرية واحدةمهما تعددت الاجناس والالوان ٠ والخرافةالقائلة بأن (الشرق شرق ٠ والغرب غرب٠ ولن يلتقيا) انما ولدتها عقول استعمارية خبيثة تهدف من ورائها ان تجعل أوروبا سيدة والشرق عبدا ٠

ونتيجة لكل هذا كان لابد لنا أن نشاهد المرأة تخطو للامام ٠ لقد شاهدنا حركة التحرير والتثقيف فالمرأة تتحرر من الحجاب والحريم٠ ثم تدخلالمدارس والمعاهد والجامعاتوتتخرج لتشارك فى الحياة طبيبة ومعلمة ومحامية وموظفة٠٠ الخ ٠ فنراها تؤثر فىجميع العلاقات التىتميز المجتمعات القديمة ٠ وتهتز هذه الروابط والعلاقات فيبلى منها ما يبلى ٠ وينهدم منها ما ينهدم ٠٠ وتنمو روابط وعلاقات جديدة وتزحف موجة الفكر الحديث لتنقلنا الى عالم المدنية الصناعية وما وراءه من آفاق واسعة ٠

وهنا تقع الواقعة ٠٠٠ فيضطرب المشايخ ورجال الجمعيات الدينية وينبرى بعض علماء الدين الذين ينتهزون كل فرصة ليكتبوا أسماءهم فى الصحف ويتجمع الكل على صفير واحد ٠ ويقول قائلهم فى أسى وأسف : (ان المرأة تطالب بحقوقها السياسية ٠٠ وهذا كفر وزندقة ٠٠٠ انه خروج على قواعد الدين) ويحمل صوته فى طياته نذيرا وتحذيرا ٠ ويهرول الجميع بعد أن يبصموا على قراره ويؤمنوا على قوله وتتردد فى بعض جنبات المجتمع المصرى أصداء أصواتهم (هذا كفر ٠ هذا باطل لا يرضاه الدين)

ان فىهذا التصرفحقيقة أحب أن أعرضها : ان رجال الجمعيات الدينية والمشايخ ولجنة الافتاء والمفتى، هؤلاء جميعا يمثلون جيلا معينا له أفكاره ومصالحه ولذا نجدهم يتكاتفونلحماية هذه الافكار والمصالح تماما كما فعل الاباء الكرادلة منذقرون طويلة ٠ وهم يعرفون تمام المعرفة ان حركة تحرير المرأة هى جزء من حركة كبيرة تكاد تقتلع جذور الماضى الراسخ وتقيم بناء نظيفا ومجتمعاسليما جديدا وتزحف نحو آفاق جديدة مشرقة ٠ وان هذه الحركة الضخمة سوف تقتلعأفكارهم وانهم سوفيفقدون هيبتهم اذا أخذت المرأة وضعها الصحيح فى المجتمع المصرى

لقد نسوا نهاية المعركة التى خاضها زملاؤهم منقبل فى أوروبا فقد ثاروا على الحقيقة كما ثار علماؤنا الابرار ٠ وغضبوا من الفكر الحر كما غضب مشايخنا الاجلاء ٠ ونصبوا المشانق وأقاموا محاكم التفتيش مما لا يقدر عليه رجال جمعياتنا الدينية٠ ان النهايةالمحتومة للسابق واللاحق هىالحقيقة الازليه الخالدة ٠ ان الانسانية واحدة والعالم يسير للامام ولن يرجع للخلف أبدا وان قضية المرأة هى قضية الحياة ٠ ومادمنا نصر على أن نحيا الحياة كما يجب ٠ فلن نستطيع أن نحياها الا اذا شاركتنا المرأة فيها ٠ تأخذ منها كما يأخذ الرجل وتحمل منها كما يحمل الرجل ٠ يجب أن يرسب فى أعماقنا وأعماق الاجيال القادمة كلها ان الحياة ملك لكل مخلوق بشرى سواء أكان رجلا أم امرأة ٠٠

ستنطوى صيحة رجال الدين كما انطوت أختها فى أوروبا من قبل وستذهب بددا ٠٠ وستتحطم هذه الثورة المفتعلة كما تحطمت أختها فى أوروبا من قبل وستصير شذرا ٠٠٠ وستنتهى هذه الخرافات كما انتهت أختها فى أوربا من قبل وستصبح أثرا ٠٠ وسيأتى أبناؤنا من بعدنا فيضحكون كثيرا ويتندرون كثيرا بما حدث فى مصر ٠ ان المشايخ والجمعيات الدينية لمتتعلمحكمة الثعلب الصغير حين أسلم الطعام للاسد فقال له الاسد : (من أين تعلمت هذه الحكمة ؟) قال الثعلب : (تعلمتها من رأس الذئب الطائر) ٠

ولقد طارترؤوسالذئاب مرارا وتكرارا فى أوروبا وأمريكا٠٠ فليتعلم مشايخنا وليعتبروا بهذه الحكمة ٠٠

عبد الملك عودة
ماجستير فى العلوم السياسية



مدام روبرت تافت

كلنا يعلم ولا شك اسم السناتور الجمهورى روبرت تافت الذى رشح نفسه لرياسة الولايات المتحدة بعد انتهاء مدة الرئيس ترومان وسقط أمام ايزنهاور ...

ولكن أكثرنا لا يعرف ان وراء هذا الرجل الشهير امرأة تسانده وتدفعه : هى زوجته ...

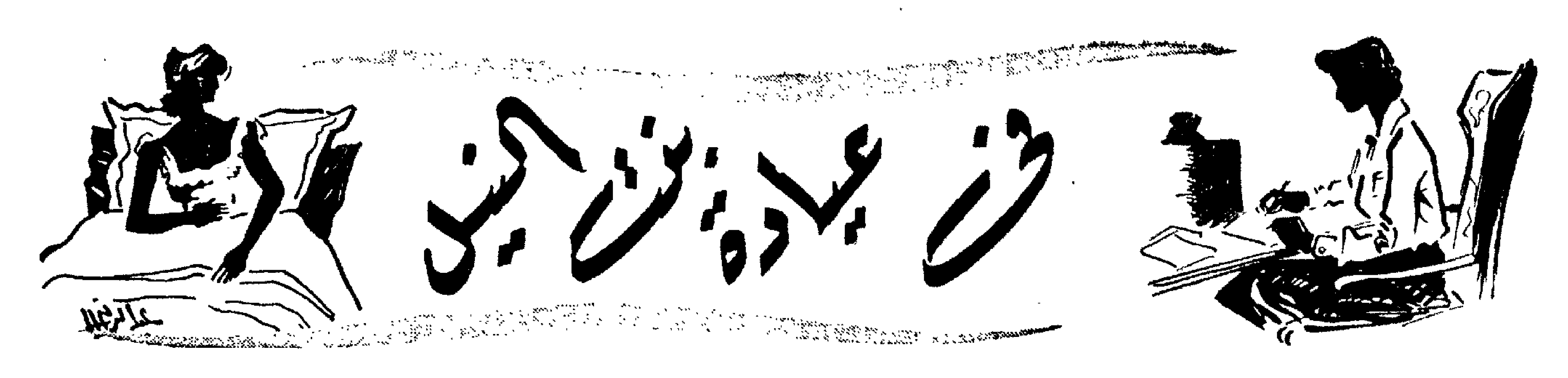
ان هذه السيدة زوجة مثالية وأم نموذجية . وقد قامت بالكثير فى سبيل مساعدة زوجها ..

وهذه السيدة أمريكية أصيلة فهى مولودة فى وينونا بولاية مينسوتا وقد تلقت تعليمها فى الولايات المتحدة وفى السوربون بباريس.

ومما يذكر لها أنها قبل زواجها قامت بتنظيم فرقة من المرشدات تعتبر من أوائل الفرق التى كونت فى الولايات المتحدة

وللسيدة تافت نشاط نسائى كبير فى كل مكان تحل فيه. ولازالت سيدات مدينة سنسناتى يذكرن لها أعمالها الكثيرة فى سبيل تنظيم حياتهن ورفعة شأنهن

وقد أنجبت مدام تافت أربع أولاد ولها الآن تسعة أحفاد . وهى تحرص كل الحرص رغم مشاغلها على جمع شمل الاسرة بين حين وآخر وقضاء أكبر وقت ممكن فى منزلها .



صحة قدمك

بقلم الدكتور
احمد سعيد خطاب

اخلعي حذاءك وانظري الى حافة القدم الداخلية (الجهة التي بها الاصبع الاكبر) تجديها مقوسة الى أعلى ، ثم ضعي قدمك على الارض وقفي عليها ، وانظري اليها ستلاحظين أن هذا التقوس قد قل ، ولكنه لاينزل الى مستوى الارض فتبقى حافة القدم الداخلية دائما مرتفعة بقدر يختلف في كل شخص عنه في الآخر . ان وجود هذا التقوس مهم لاداء وظيفة القدم الصغيرة التي تحمل هذا الثقل الكبير عند المشي أوالوقوف ، فهو كالوسادة اللينة ينبسط اذا وقف الانسان وزاد الحمل على القدم ، ويتقوس اذا جلس الانسان وأراح القدم ، أما اذا اختلت هذه الوظيفة أي ان القدم تصبح دائما مفلطحة بحيث يختفي هذا التقوس فان ذلك يتعب مفاصل القدم العديدة ، ويجهد العضلات الصغيرة التي توجد في بطن القدم والتي تحاول جاهدة حينئذ أن تبقى على هذا التقوس ، فيحدث من هذا الاجهاد والتعب ألم شديد بالقدم ، كما ان المفاصل تفقد وضعها الطبيعي الذي تعودته منذ الصغر ، فيصبح المشي مؤلما وتتورم بعده القدمان وتفقدان شكلهما المقوس الجميل .

والذي يساعد على ذلك في سيداتنا وآنساتنا لبس الاحذية الصغيرة الضيقة والكعب العالي الرشيق ، والمقدمة المدببة للاحذية الانيقة فقد قلنا ان العضلات الصغيرة الموجودة في بطن القدم من العوامل المهمة في حفظ ذلك التقوس والحذاء الضيق يضغط هذه العضلات بعضها على بعض كما أنه يحشرها حشرا فلا تقوى على الحركة والانقباض، فتصبح ضعيفة هزيلة غير قادرة على أداء وظيفتها في حفظ عظام القدم في مواضعها الطبيعية ، كما أن الحذاء الضيق يعوق سريان الدم في أوعيته ، فتفقد العضلات والمفاصل موردها الطبيعي للغذاء فتتحلل وتهن فلاتقوى على التماسك تحت ثقل الجسم. فتصبح القدم منبسطة وأحذية السيدات تفقد القدم مرونة السير العادى الذى يبدأ بوضع القدم الى الامام ثم وضع الكعب على الارض ثم رفع الجسم علىمقدم القدم ثم علىالاصابع وبخاصة الاصبع الاكبر ، هذه الحركة تنشط العضلات التي تحفظ تقوس القدم من الزوال ، وهي لاتحدث اذا كان الحذاء ذاكعب مرتفع فالسيدة عندما تضع قدمها الى الامام ثم على الارض يكون الكعب في مستوى مقدمة الحذاء ويكون كلاهما على الارض في وقت واحد .

وتحذير آخر ، انحوادث الجذع ، والتواءات المفاصل لهى كثيرة جدا في الاحذية المرتفعة الكعوب ، ولاشك أن الحذاء العادى اللين الذى يسمح بمرونة القدم أحسن بكثير من الاحذية الضيقة الصلبة ذات الكعب المرتفع.

ماذا تفعلين اذن عندما تجدين قدمك قد بدأت تهبط تقوساته وتصبحمؤلمة عند السير ويتورم بعد السير مسافة بسيطة ، يجب تغيير الحذاء الضيق بآخر متسع ، لين ، ذى كعب منخفض ، وتدليك القدم من باطنها ثلاث مرات يوميا ببودرة التلك كل مرة لمدة ربع ساعة وقبلالنوم توضع القدم في اناء به ماء ساخن لمدة دقيقة ، ثم ينقل بسرعة الى اناء آخر به ماء بارد لمدة دقيقة ثم الى الاناء الساخن مرة أخرى ، وهذه تسمى (حمامات مضادة) وتجنبي الوقوف على قدميك بكثرة فهذا يبطىء الدورة الدموية فيهما ، حركي القدمين دائما دون اجهاد .

وليس معنى هذا أنه ممنوع منعا باتا لبس الحذاء الانيق مرة في الاسبوع لقضاء سهرة أولحضور حفلة راقصة ، وانما يجب أن يكون الحذاء المفضل للعمل وقضاء الحاجات ، لينا ، وذاكعب منخفض ومقدم متسع فسيح .

كيف تحافظين على جمال بشرتك في فصل الصيف ؟

للدكتور حسن الحفناوى
اخصائي الامراض الجلدية بكلية طب القصر العيني

الامراض الجلدية فيفصل الصيف متعددة منها حمو النيل ، والتهابات الغدد العرقية والدهنية التي يظهر علىأثرها خراريج والالتهابات الشمسية التيتسمى بحروق الشمس والتهابات المناعم التي تنشأ عن كثرة العرق والسخونة .

أما حمو النيل فهو عبارةعن التهاب ميكروبي بسيط حول فوهات الانابيب العرقية يبدو على هيئة حبيبات صغيرة وقد تتحول تلك الالتهابات البسيطة بزيادة الهرش الى التهابات صديدية يحدث على أثرها مضاعفات واذا كانت السمنة تلعبدورا هاما في حالات حمو النيل فان من الواجب على المرأة البدينة أن تتبع في وقت الصيف (رجيما) خاصاكأن تكثر من الاغذية التي تقللمن حموضة العرق والبول كاللبن والفاكهة والخضروات الطازجة هذا الى كثرة الاستحمام لازالة آثار العرق .

ونصيحتي الى السيدات

أن يمتنعن فى فصل الصيف عن تناول الحوادق والحريفات والمهيجات التى تكثر من أملاح الجسم وأن يعمدن فى حالة ظهور حمو النيل الى دهن أجسامهن بمعجون النشا .

هذا عن حمو النيل وأما عن خراريج الجسم فهى تحدث فى حالات اتساع فوهات الغدد الدهنية ونشاط تلك الغدد الامر الذى يترتب عليه التهابات حول فوهاتها تتحول الى التهابات صديدية

واذا كان للنظافة دخل فى ازالة تلك الالتهابات فان من المستطاع تخفيف حدتها اذا ما عمدت المرأة الى تنظيم غذائها فلا تكثر من النشويات أو الدهنيات التى تزيد فى افراز المواد الدهنية بل تعمد الى الاكثار من البروتينات والفاكهة والخضراوات ، هذا الى استعمال القلويات كبيكربونات الصودا أو سترات الصودا .

ولتتوخ السيدات الحكمة فى معالجة تلك الخراريج فلا يعتصرنها باليد بتاتا بل يعمدن الى تنظيفها بمحلول مطهر كصبغة اليود أو الميركوكروم أو الدتول .

ومن المستطاع أن تعدم تلك الخراريج اذا ما بادرت المرأة بعلاجها وقتما تكون بقعا حمراء وذلك بتنظيفها يوميا باحدى المحاليل المطهرة التى تقضى عليها وتوقف نموها والالتهابات الجلدية الشمسية من الامراض الجلدية الشائعة فى الصيف وهى نتيجة لتعرض البشرة على البلاجات وفى حمامات السباحة ، ويمكن الوقاية منها بتعريض الجسم للاشعة فى فترات قصيرة غير متعاقبة حتى تتكون لدى الانسان مناعة جلدية عن طريق الحبيبات الدفاعية الموجودة فى خلايا البشرة ، هذا الى استعمال الكريمات الوقائية التى تحوى مادة الكينا فى حالات التعرض للشمس والاستحمام السريع باطار العذب عند التعرض لماء البحر الحاوى لمواد كيماوية تزيد من تأثير الاشعة الشمسية فى جسم الانسان

ولمعالجة تلك التسلخات التى تحدث على أثر التهابات المناعم التى يحتك فيها الجلد بالجلد كأسفل الثديين وبين الفخذين وتحت الابطين على المرأة أن تضع بودرة خاصة فى تلك الاماكن الكثيرة التسلخ مع ملاحظة خلو تلك البودرة من مادة النشا التى تتخمر وتحدث التهابات جلدية وفى حالات اشتداد تلك الالتهابات يحسن عمل مكمدات مهدئة ومطهرة مع تنظيف الاماكن الملتهبة جيدا بالماء البارد والصابون النقى

عين الطفل

للدكتور على وهبى

نبدأ هذه الكلمة والطفل ما زال جنينا فى بطن أمه . فان صحة الام أثناء الحمل عامل فى تقرير ما ستكون عليه حاله عينى الطفل ، لذا يجب العناية بصحة الام ووقايتها من الامراض المعدية أثناء الحمل كما يجب فحص دمها وعلاجها اذا كانت مصابة بالزهرى أو الانيميا أو خلافه، واهمال علاج الزهري أو اهمال الافرازات المهبلية عند الحامل قد يخرج الى الحياة طفلا أعمى لا يرى من الدنيا الا ظلمتها .

وبعد ولادة الطفل تنتاب عينه بعض الامراض نتيجة للاهمال أو عدم المحافظة على نظافة العين أو العدوى بواسط الذباب ولكنها ليست

بيت القصيد من مقالى ، هذا حيث انها جزء من العناية العامة بالجسم أو الصحة عموما وانما أرجو أن ألفت النظر الى بعض الامراض التى تحدث للطفل نتيجة اهمال الام وكثيرا ما تكون سببا فى فقد أحد العينين أو كلاهما ·

أولا ـ الرمد الصديدى فى المولود وهو عبارة عن عدوى تصيب عين الطفل الحديث الولادة بنوع من الميكروبات الموجودة من افراز مهبل الوالدة أو فى المناشف الملوثة وينتج عن ذلك افراز صديدى وقرح متقيحة بالقرنية كثيرا ما تؤدى الى العمى ، وهذا المرض سهل تجنبه اذا روعى الاتى :

١ ـ اذا كانت الام تشكو من افرازات مهبلية عليها أن تعالجها قبل الولادة ·

٢ ـ بمجرد ولادة الطفل يجب أن تغسل عيناه جيدا بمادة مطهرة مثل محلول البوريك قبل أن تفتح العين

٣ ـ وضع نقطة واحدة من محلول نترات الفضة بنسبة ١ /٠ مرة فى كل عين بمعرفة الطبيب أو المولدة ·

٤ ـ نظرا لان عين الطفل لا تفرز الدموع فى الثلاثة أسابيع الاولى من عمره فان أى افراز يظهر بعين الطفل خلال هذه المدة يستدعى العرض على الطبيب فورا للعلاج ·

بهذه الطريقة يمكننا أن نتقى هذا المرض الذى يسبب أكثر حالات العمى فى الاطفال فى مصر والذى قضت عليه الكثير من الدول فى أوروبا وأمريكا باتباع هذه المبادىء الوقائية البسيطة على نطاق واسع ·

ثانيا ـ عندما يكبر الطفل (أى بين سنتين وخمس سنوات) يكون معرضا لمرض اخر كثيرا ما تهمله الام وهو نتيجة خطأ فى قوة الانكسار خلال عدسات العين فاذا لم يعالج هذا الخطأ فى سن مبكرة (أى قبل سن الثامنة) فان العين المصابة بالحول يضمر عصبها نتيجة عدم الاستعمال فتفقد العين قوة ابصارها ، وعلاوة على أن الحول يشوه منظر الطفل فان التأثير النفسى الناتج عنه يجعل الطفل يائسا منطويا على نفسه متخلفا عن أقرانه ولكن اذا عولج هذا الطفل علاجا صحيحا بعمل نظارة مع تمرينات خاصة بعضلات العين أو عجلة واقية ان استدعى الحال ذلك أصبحت طبيعية لا فى منظرها فقط بل وفى قوة ابصارها أيضا ، فيكبر الطفل سليم العين سليم العقل وتتفتح أمامه أبواب الرزق التى كثيرا ما تقفل أمام المصابين بالحول هذا وأرجو أن أزيل الاعتقاد القديم الخاطىء وهو ان لبس النظارة ضار بالاطفال الصغار ظنا ان عيونهم تعتاد عليها ، بل الحقيقة ان النظارة فى هذا السن هى الطريقة الوحيدة للمحافظة على نظر الاطفال بل تكون سببا فى تقوية بصرهم ·

والرأى السائد الان هو ان للوراثة دخلا كبيرا فى قصر النظر وطوله وكذا الحول ولذا يجب على الامهات المصابات بها أن يعنين بعرض أولادهن على طبيب العيون من آن لآخر حتى يعالجوا فى وقت مبكر اذا استدعى الحال ذلك ·

ثالثا ـ عندما يبدأ الطفل فى القراءة يجب مراعاة الاتى :

١) أن يكون الكتاب على مسافة مناسبة من ٢٥ الى ٣٠ سنتيمتر لان القراءة على مسافة قصيرة قد تؤدى الى اصابته بقصر النظر وان كان ذلك قليل الحدوث الا انه شديد الخطر لان الطفل الذى يصاب بقصر النظر فى سن مبكرة تزداد حالة قصر النظر مع نموه حتى تصل الى درجة بالشبكية قد يؤدى الى العمى فى سن مبكرة ، فاذا لاحظت أن ابنك لا يستطيع أن يرى أو يقرأ بوضوح الا على مسافة قصيرة فالارجح انه قد أصيب بقصر النظر ووجب عليك عرضه فورا على الطبيب ·

ب) يجب أن يعطى كتبا ذات أحرف كبيرة واضحة وبها كثيرا من الصور حتى لا يتعود القراءة على مسافة قصيرة وكذلك لان الاحرف الصغيرة تجهد نظر الطفل ·

ج) يجب أن يكون الضوء كافيا وليس فى مواجهته بل آت من وراء كتفه لان الوهج يجهد العين ·

رابعا ـ على الوالدين عدم ترك الطفل يدلك عينيه بأصابعه أو بمنديل أو منشفة غيره لان ذلك ربما يجرح عينيه أو ينقل لها عدوى ، كما يجب على الوالدين حسن اختيار لعب الاطفال بحيث لا تكون حادة أو مدببة الاطراف أو بها مواد مفرقعة حتى لا يؤذى عينه ·

واذا أصيبت عين الطفل بجسم غريب كالرمل أو بمادة كاوية فتغسل العين بسرعة بمحلول مطهر كمحلول البوريك أو بالماء العادى حتى يعرض على الطبيب ·

اذا حافظت الامهات على أولادهن باتباع هذه الارشادات الى أن يشبوا ويستطيعوا أن يحافظوا على أنفسهم يكن قد قمن بما يجب عليهن نحو أولادهن حيث أن الطفل الضرير عالة على أهله وعلى وطنه وعلى المجتمع ·

صحة أسنانك

بقلم لدكتور محمد حامد شاكر

هل جمالك وصحتك يتوقفان على الاسنان الامامية أم الخلفية؟ الاسنان الامامية هى القواطع والانياب ووظيفتها قطع الطعام ، أما الاسنان الخلفية فهى الطواحين ووظيفتها طحن الطعام لتيسير عملية الهضم

وتظن السيدة دائما أن جمالها وشبابها ونضارتها تتوقف على احتفاظها بالاسنان الامامية ، فتهتم بالمحافظة عليها وعلاجها بخلاف الاسنان الخلفية «الطواحين» فتهملها مما يؤدى الى تلفها ، فتضطر أخيرا الى خلعها دون اكتراث لان هذه الاسنان لا تبدو للعين · وتنسى فى ذلك السيدة أن صحتها العامة تتوقف على انتظام عملية الهضم التى تختل اذا ما فسدت الطواحين، واذا كان هناك سوء هضم قل امتصاص الجسم للغذاء ونتيجة لذلك يضعف الجسم وتعتل الصحة ، وهذا يظهر جليا واضحا على الوجه ، فمن الوجه يمكن للشخص أن يحكم على الانسان ان كان صحيحا معافا أو مريضا سقيما وبنظرة واحدة الى الوجه يمكننا أن نحكم اذا كان الشخص يشكو ضعفا أم لا ·

فعليك ياسيدتى أن تضعى نصب عينيك الاهتمام بالاسنان الخلفية «الطواحين» عنايتك بالاسنان الامامية الظاهرة للعيان ·

علاقتك مع جارتك



بقدر ما نحرص على هناء البيت وصفاء جوه الداخلي يجب أن نحرص كذلك على صفاء الجو الذى يحيط بالبيت ، وهذا الصفاء لا يتحقق الا اذا قامت العلاقات بينك وبين جاراتك جميعا على أسس طيبة من حسن التفاهم، والود المتبادل!٠٠

وأعتقد أن الضمان الاول لسلامة العلاقات بينك وبين جارتك هو الاقتصاد فى الاختلاط قدر الامكان ، فالاسراف فى الاختلاط كثيرا ما يؤدى الى توتر العلاقات ، وقيام أسباب الخلاف بين الطرفين، على نحوقد يصعب أحيانا علاجه ، ثم لا يجد الطرفان فى نهاية الامر بدا من الاقتصاد فى الاختلاط أو المقاطعة نهائيا ! ٠٠٠

تطلع الجارة جارتها على جميع ما يجرى فى بيتها ، أو ما يقع بينها وبين زوجها حول شئون تتعلق بالاسرة ، أو تخوض فى سيرة جارة ثالثة لهما ٠٠ فقد تتغير الاوضاع يوما ، ويحل الخصام محل الوئام ، فتنتهز كل منهما الفرصة لاستعادة الماضى ، تشفيا وانتقاما ! ٠٠٠

وليس من الحكمة كذلك أن تؤثر سيدة جارة على أخرى ، فان هذا التفضيل قد يوغر الصدور ، ويثير الاحقاد والضغائن٠٠وأعرف بيوتا يعيش سكانها على نظام حزبى غريب٠٠الحزب الاول يضم بعض الجارات ، والحزب الثانى يضم أخريات ٠٠ وهذا لا يحقق الصفاء الذى ننشده !٠٠

ومن العوامل التى تسبب الشقاق بين الجارة وجارتها اسراف الكثيرين فى اقتراض لوازمهم ٠٠ يطرقون أبواب جيرانهم بين لحظة وأخرى يطلبون ٠٠ ويطلبون ٠٠ فقد روت لى سيدة فاضلة أنها لا تشكو من جارتها الا لكثرة طلباتها ٠٠ حتى ملح الطعام ٠٠ تطرق بابها لتقترضه ٠٠ مما اضطرها فى مرة الى أن تضع فى يد الخادم التى جاءت تقترض (الكمون) قرشا٠٠ لتشترى به من البدال حاجتها ٠٠٠ وكان هذا مثار نزاع ، وخصام ، ومقاطعة ! ٠٠

وقد تتوتر العلاقات بين الجارة وجارتها بسبب الاولاد٠٠ اذ يتشابك الابناء نتيجة اختلافهم على اللعب ، أو على مسائل تافهة ، ثم يعرضون شكواهم على الامهات ، فتناصر كل منها ابنها ، وترى ان الحق فى جانبه ٠٠ ومن هنا تتصادم وجهات النظر ٠٠ ويصدق المثل الدارج الذى يقول (يعملوها الصغار ٠٠٠)

والاقتصاد فى الاختلاط يوفر علينا كل هذه المشاكل حرصا على سلامة العلاقات بين الجارة وجارتها ! ٠٠٠

فاحرصى ياسيدتى على أن تقوم العلاقة بينك وبين جاراتك على أسس طيبة من حسن التفاهم ، والود المتبادل ، فصفاء الجو الذى يحيط بالبيت شرط أساسى لهنائه ٠٠ وعامل هام من عوامل صفائه ! ٠٠٠

عيسى متولى



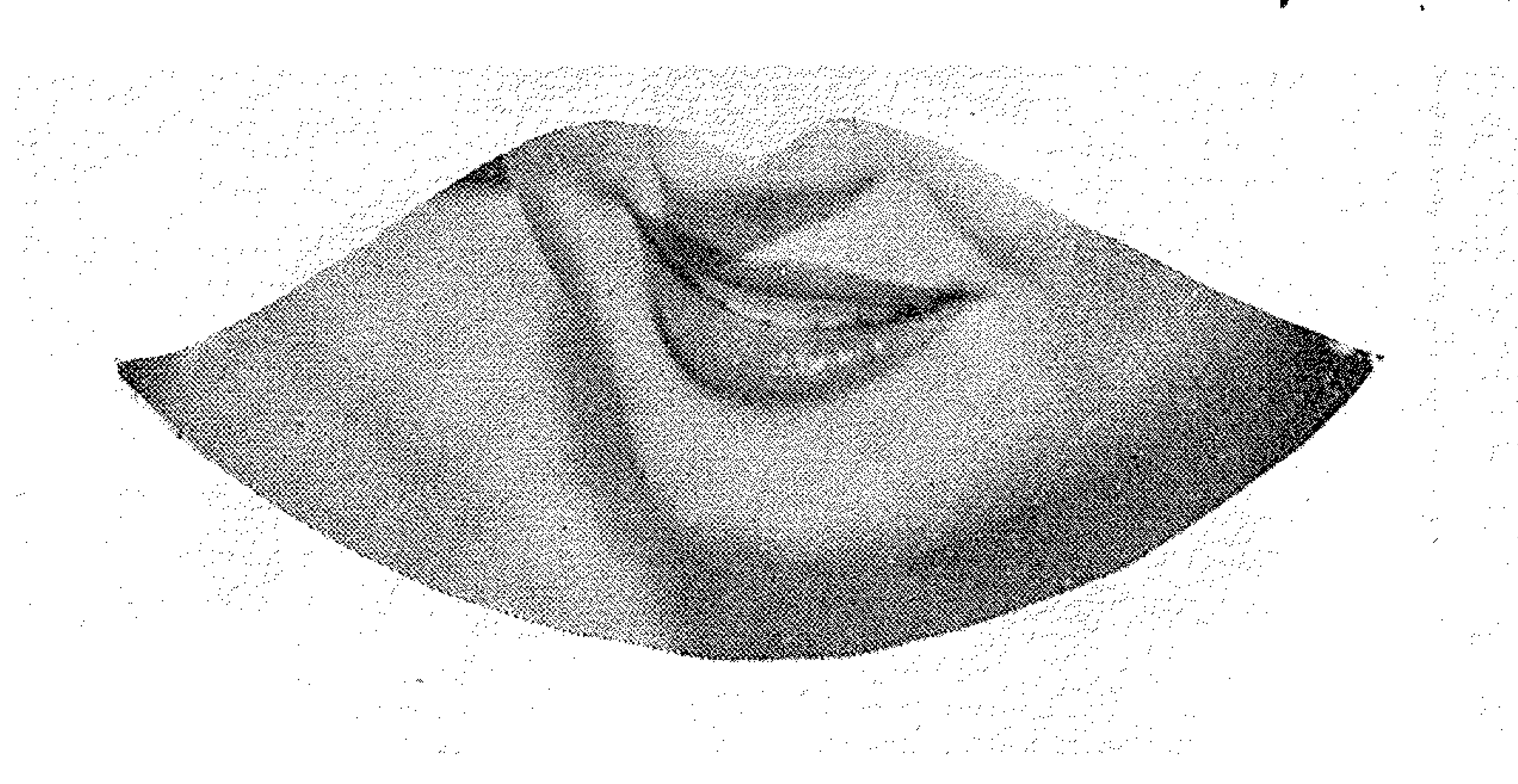
تقطن بجوارنا سيدة شابة متزوجة منذ سنتين جاءت الى أمس تشكو زوجها الذى لا تراه الا نادرا ٠ وهو اذا ما استيقظ صباحا بادر الى الخروج دون ان يتناول طعام الافطار . وان حدث وعاد ظهرا التهم غداءه بسرعة ودخل لينام القيلولة ثم لا يلبث ان يرتدى ملابسه وينزل سريعا الى مقهاه العتيد حيث ينتظره اصدقاؤه فيسامرهم الى منتصف الليل ... اما زوجته وطفله الرضيع فانه لم يجلس اليهما منذ أسبوعين . لقد حاولت تلك المسكينة ان تلفت نظره بلطف الى اهماله فى حق بيته ولكنه لم يأبه لها ٠٠٠



لاشك فى ان هذا الزوج مذنب ولكن ذنبه لا يقع عليه فقط بل على زوجته التى تفهم الزوجية على انها عناية بشئون المنزل من مأكل ومشرب وتربية اطفال . اما زوجها فلا شأن لها به الا لتشكو له متاعبها المنزلية ، وتطلب منه ان يشترى لها فستانا او خاتما تتباهى بهما على جاراتها وصديقاتها . ان الزوجية يا سيدتى فن رفيع لا تجيده جارتك لذا أفلت منها زوجها او كاد . ولو انها عرفت كيف تجذبه اليها لما بثتك هذه الشكوى .

خليل صابات

ماذا تعلمين عن أحمر الشفاه؟



للشفاة دخل كبير فى اظهار الجمال . وهناك وجوه قليلة هى التى تتميز بشفاه لا تحتاج الى تجميل صناعى . أما غالبية السيدات فلابد لها من أن تعطى شفاهها قسطا من العناية . وفى هذا المقال سنحاول قدر الامكان أن ندلك على أفضل الطرق لانتقاء أصبع أحمر الشفاه الذى يناسبك ولاستعماله بعد ذلك

اسألى أية صديقة من صديقاتك ياسيدتى عن مستحضر التجميل الذى تستطيع الاستغناء عنه فلن تجدى واحدة منهن تجيبك بجواب يتضمن « أحمر الشفاة » . لقد ثبت انه من بين كل مائة سيدة تستطيع واحدة فقط أن تستغنى عن اصبع أحمر الشفاه . كونى دقيقة على الدوام وأنت تبتاعين ما يلزمك من مستحضرات التجميل من ناحية النوع أولا ومن ناحية اللون ثانيا ... وبعد ذلك عليك باستعمالها كما يجب فكل شىء له أصول وقواعد

حينما تختارين أحمر الشفاه الذى يلائمك يجب عليك أن تلاحظى نعومته بحيث يسهل عليك نشر اللون بسهولة على شفتيك. يجب أيضا أن يكون قوام الاصبع متماسكا للدرجة المناسبة خصوصا فى جونا الحار .

وقبل أن تشرعى فى شراء الاصبع يجب عليك ان تجربيه . امسحى بالاصبع على ظهر يدك وأنظرى جيدا الى اللون هل يلائمك أم لا ؟

ان ألوان الاصابع تكون أغمق فى العادة وهى متماسكة فى الاصبع. كذلك عليك أن تحاولى مسح اللون الذى وضعته على ظهر يدك فان خرج أغلب اللون على أصبعك لا تشترى هذا النوع. ان أغلب اللون يجب ان يثبت حيث وضعته .

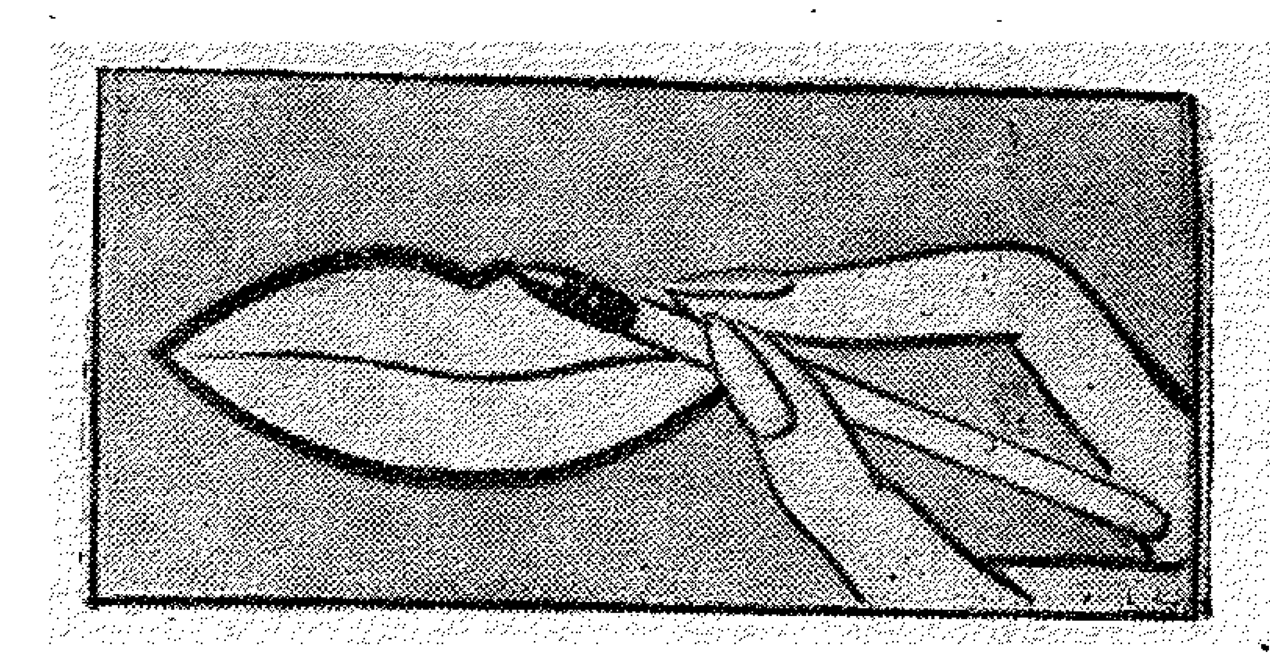
ومن أهم الملاحظات التى يجب أن تضعيها نصب عينيك درجة « دهنية » أصبع أحمر الشفاه . ان الشفاه تتباين فمنها الجاف ومنها الدهنى ومنها المتوسط . ومهمتك هنا تعتمد على معرفتك بنفسك.

ومن أهم النصائح التى أنصحها لك فيما يتعلق بلون اصبع أحمر الشفاه أن يكون منسجما قدر الطاقة مع الالوان التى تغلب على ملابسك ومع لون بشرتك.

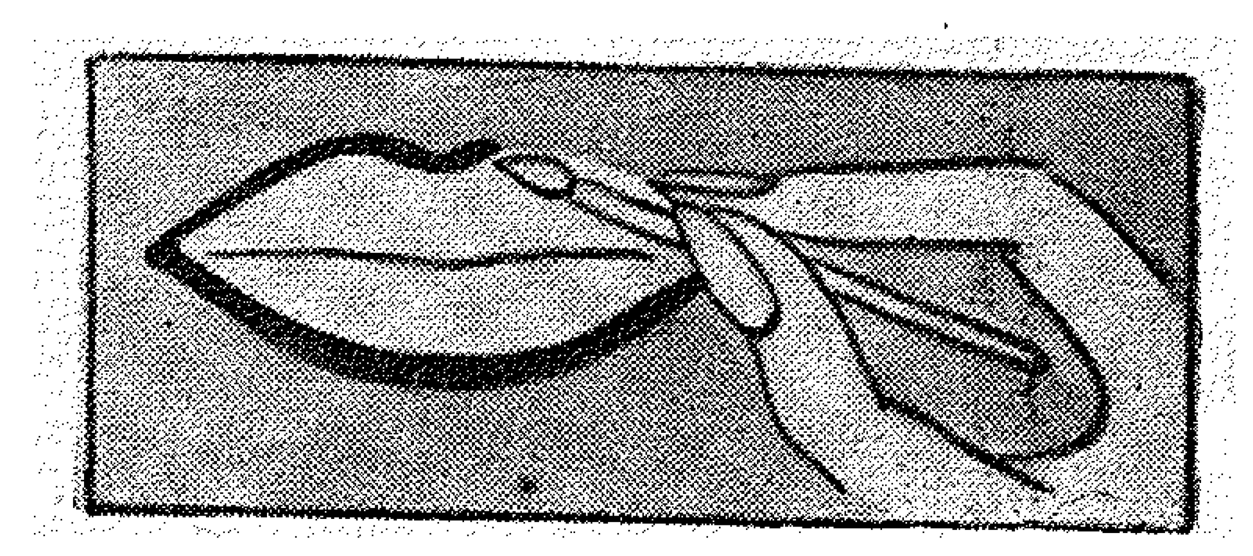
لا شك أنك ياسيدتى ستسالينني، بعد أن ذكرت لك شيئا من أحمر الشفاه، أن أشرح لك طريقة العناية بالشفاه الطبيعية . ان الامر سهل ميسور ولا يقتضى منك كبير عناء . ولكن على أن أطرح عليك هذا السؤال وعليك أن تجيبى عليه فى صراحة تامة : هل أنت ممن اللواتى يبللن شفتهن من آن لآخر ؟ انها عادة ذميمة ولا شك . ففضلا عن أنها لا تسر الناظرين فانها مضرة بالصحة وبالبشرة فان اللعاب يزيد تعرض الشفاه لاذى الجراثيم ، يضاف الى ذلك أن تبخر اللعاب من على الشفتين يعرضهما للجفاف و(القشف) فيبدو منظرهما غاية فى القبح . ولعلاج هذه الحالة يجب عليك أولا أن تقلعى عن عادة مص شفتيك مهما كلفك الامر وأن تدهنيهما يوميا قبل النوم بعد نزع أحمر الشفاه من عليهما ، بزبدة الكاكاو وهى تباع فى جميع الصيدليات أو بالجليسرين وهو معروف ولا يكاد يخلو منه بيت .

والآن هيا الى المرآة وابدئى فى تخطيط شفتيك حسب توجيهات بنت النيل

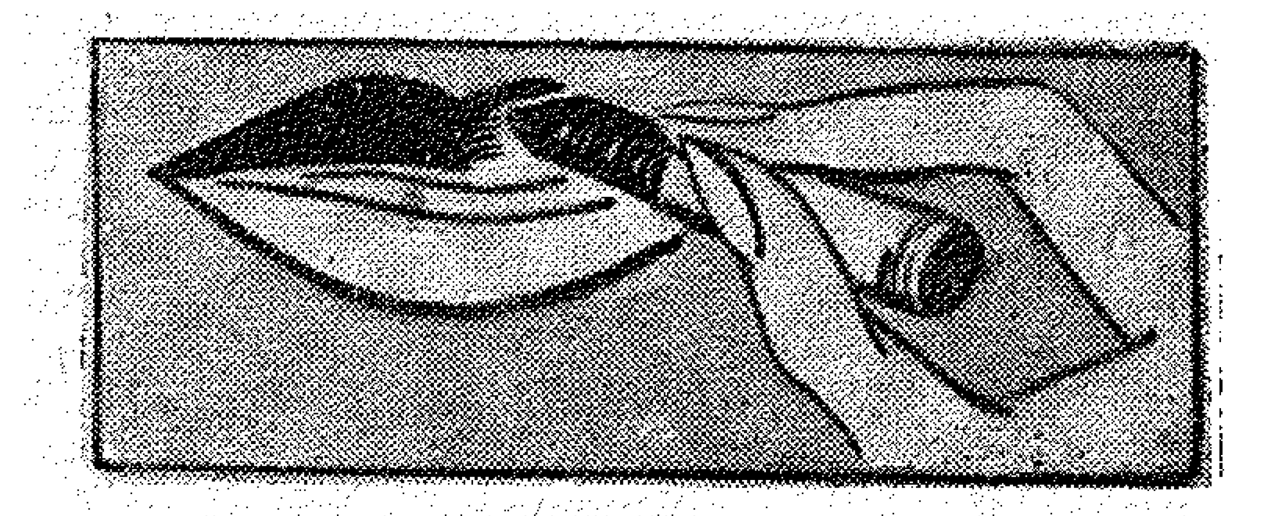
طريقــة استعمال أحمـــر الشفاه



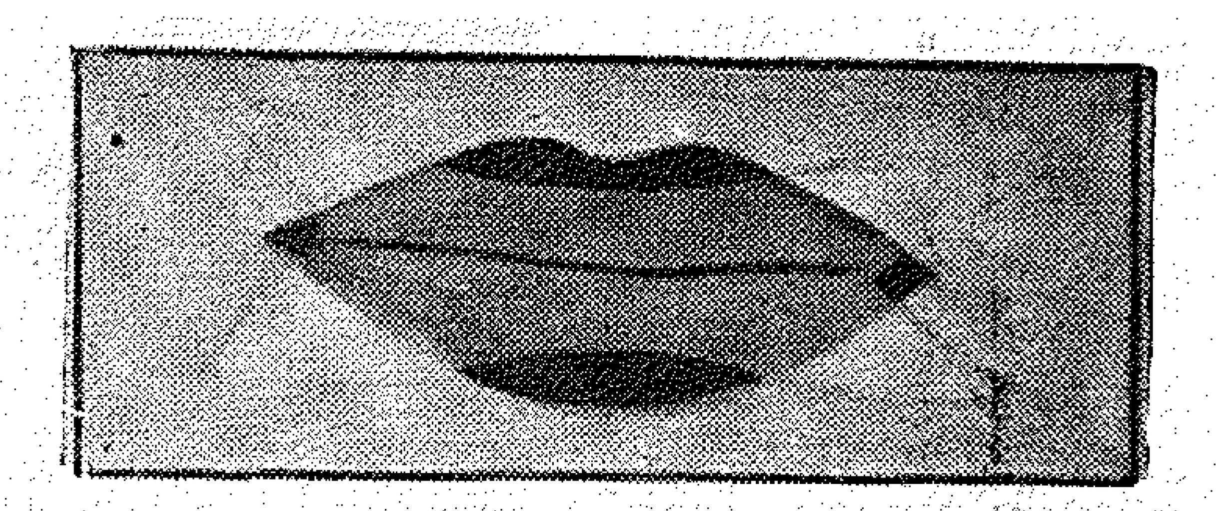
١ ـ حددى شفتيك بالقلم الخاص بالشفاه



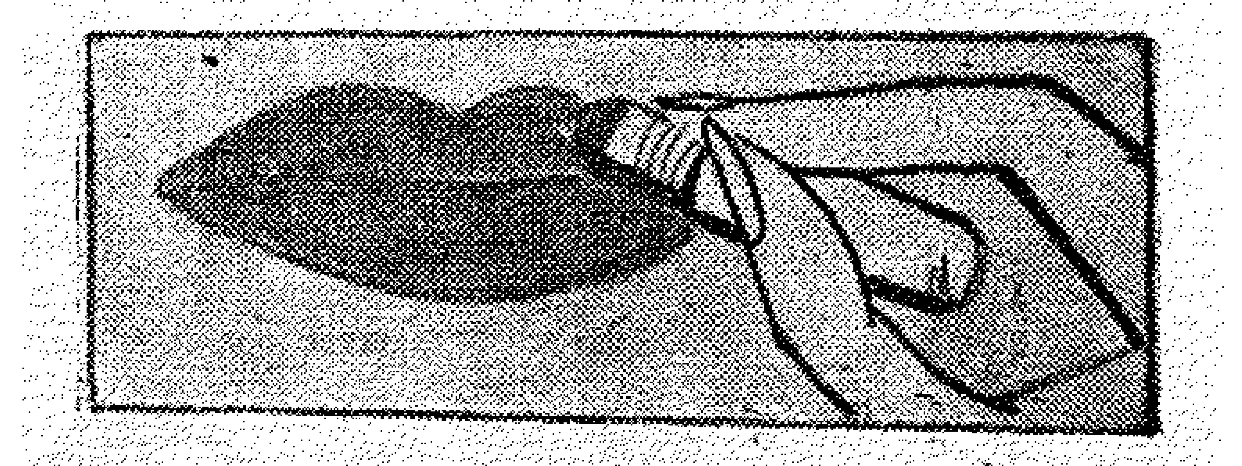
٢ ـ وان لم يوجد هـذا القلـــم فاستعملى فرشاة كالموضحة بالرسم



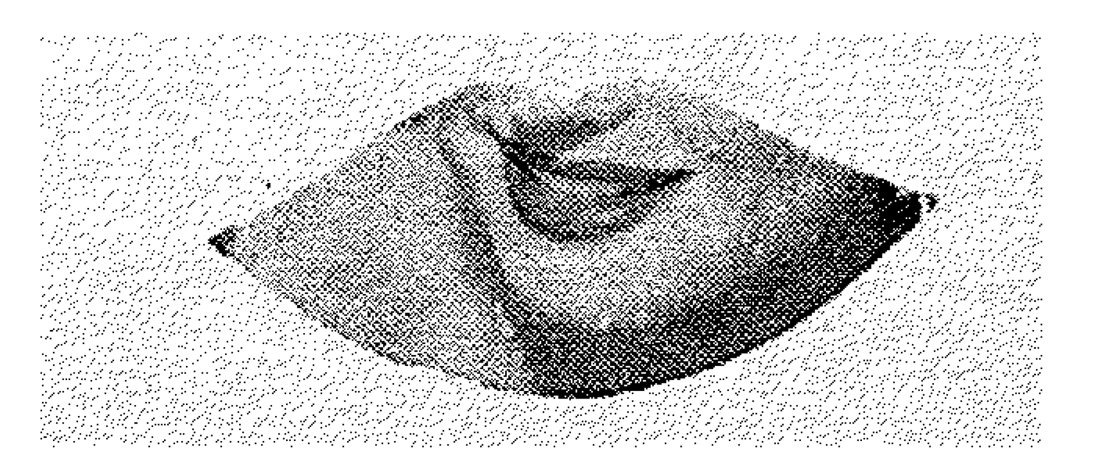
٣ ـ املئى الفراغ داخل خط التحديد بطبقة خفيفة من أصبعك .



٤ ـ أنشرى طبقـــة من البودرة على شفتيك .



٥ ـ أعيدى اســـتعمال الاصبع للمرة الاخيرة



كونى موضع إعجابه

هناك مثل يقول ان ((الحب اعمى)) ونحن لا نحب اطلاقا ان نتعرض لمناقشة هذا القول الشائع . ولكننا سنكتفى بان نلفت نظرك يا سيدتي الى انه يجب عليك حتى بفرض صحة هذا المثل ان تعتنى بجمالك ومظهرك . فالرجل قد يحب الواحدة منا نحن بنات حواء حبا لاشك فيه ولكنه كأى انسان قد تأتيه ساعات يسال فيها نفسه : لماذا احبها ؟ وحينئذ يأخذ فى التحليل والتخيل. ولذا فانى انصح كل واحدة من بنات جنسى بالحرص على ان تكون صورتها جميلة حية فى مخيلة رجلها ...

شعرك ياسيدتى

ان شعر المرأة هو تاجها • ولا يمكن لاحد أن ينازعنى حين أقرر انه ثروة لا تقدر • فأحرصى على تاجك ياسيدتى ونمى ثروتك • ان نظافته من أهم ما يجتذب نظر الرجل فاعملى عليها دواما ولا تتهاونى اطلاقا فرأس الانسان هى أسرع اجزاء جسمه قابلية للاتساخ . اغسليه كلما احسست بحاجته الى ذلك • ويستحسن استعمال الشامبو من مرة الى مرتين كل أسبوع • وداومى على تمشيطه بعناية واحذرى من استعمال مشط له أسنان مدببة • واذا كان شعرك من النوع الناعم فلا تستعملى فرشاة ذات شعر غليظ • وتجنبى على الدوام أن يظهر فى شعرك أية قشور وضعى نصب عينيك ان الوقاية خير من العلاج • وليكن رائدك المرونة والتجديد فلا تثبتى على تسريحة واحدة بل غيرى من منظر شعرك بين حين وحين فهذا مما يحببك الى قلب زوجك •





ووجهك

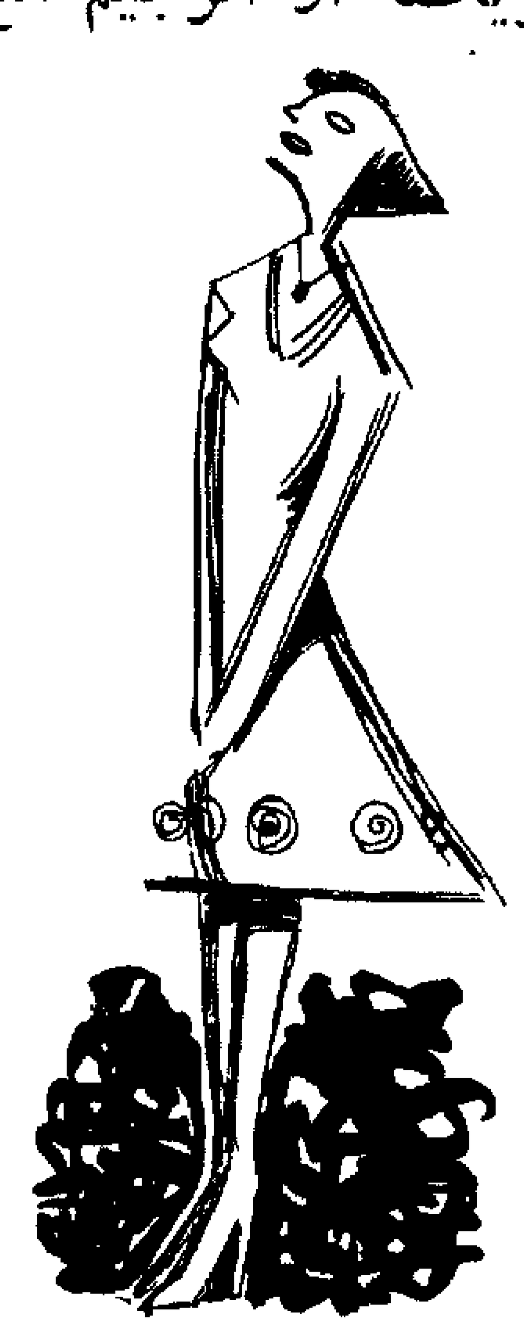
انه مرآة شخصيتك • وعليه تظهر كل الانعكاسات التى تعبر عن مكنون نفسك • فهل تعتنين به العناية الكافية ؟ ان بشرة وجهك تخضع لمقدار الصحة التى تتمتعين بها • فهل أنت صحيحة البدن؟ تناولى الطعام باعتدال ، واعطى جسمك مقدار النوم المناسب ، مارسى الالعاب الرياضية ، وغيرى



من الجو الذى تعيشين فيه بين آونة وأخرى • وادرسى احتياجات جمالك قبل أن تعملى التواليت حتى يقع اختيارك على أنسب مايظهر جمالك • لقد قلت لك ان وجهك هو مرآة شخصيتك وها أنذا أكررها لان اهتمام الرجل بهذه المرآة لا يقل بأى حال عن اهتمامك بها •

ثم قوامك

انه مهم جدا • وأهم ما يجذب نظر الرجل اليه تناسبه وانسجامه • ان عينى الرجل أدق من عينى المرأة فى هذه الناحية بالذات • فكونى دقيقة أنت الاخرى • ان الطول والقصر والسمنة والنحافة مقاييس يختلف فى تقريرها الرجال • ولكن هناك حقائق على جانب كبير من الاهمية ويكاد كل الجنس الخشن أن يكون متفقا عليها • وأهمها تلك الصفة اللازمة وهى تماسك أجزاء جسمك • لاحظى ذلك واعملى عليه بالرياضة أو الرجيم الخ •••



ورشاقتك

انها جديرة بعنايتك أيضا • فاذا كانت أكتافك منحنية مثلا اعدليها ، واذا كانت بطنك بارزة الى الامام عالجى هذا البروز • والخلاصة يجب عليك أن تكونى معتدلة الهيئة أثناء وقوفك أو جلوسك أو سيرك • ارفعى هامتك دائما وأنظرى الى الامام •••



وأخيرا أناقتك

فهى ذات أثر كبير فى احتفاظك برجلك • وهى خلاصة كل نصائحى السابقة • ليكن فى علمك ان الرجل من الرجال قد يبدو فى نظرك غير مدقق لاول وهلة ولكنه فى الحقيقة ذو حساسية غريزية يقظة لكل مايتعلق بالمرأة ان المرأة شئ كبير بالنسبة اليه كما انه شئ كبير بالنسبة اليها • فلا تصدقى أى انسان يحاول التهوين من هذه العلاقة الطبيعية الانسانية •



يأتينا يوميا عدد كبير من الرسائل تسأل فيها صاحباتها عن منافع ومضار الشمس . وها نحن اولاء نجيب على تلك الاسئلة فيما يلي :

منافع الشمس كثيرة متعددة . فان عرضت نفسك لها تعريضاً معتدلا أكسبتك الاشعة فوق البنفسجية القوة والصحة . فهي تساعد على توسيع أوعية الرأس الدموية وتنشط حركة الدم وتضفي على البشرة نعومة وطراوة .

والى جانب ذلك فان أشعة الشمس تنبه الجهاز العصبي وتزيد من مقاومته . وفضلا عما تقدم فان الشمس غذاء كامل لان لها خاصية تثبيت الفوسفور والكالسيوم وتسهيل تحويلهما الى فيتامينات مقاومة للضعف الذي ينتاب الجسم

أما مضار الشمس فهي كثيرة أيضا . اذ تحرق البشرة وترفع درجة حرارة الجسم وتمنعك من النوم عدة ليال . وقد يستفحل أمر هذه الحروق فيتحول الاحمرار الى قروح ويصاب صاحبها بصداع شديد وتصلب في الرقبة . أضف الى ذلك فان تعريض الجسم للشمس باستمرار قد يفقدك الشهية ويضعف صحتك ويعرضك للهزال فضلا عن أنه يؤثر في الرئتين . لذا فاننا ننصحك باستشارة الطبيب قبل أخذ أية حمامات شمس

الشمس في خدمتك

اعرفي الشمس جيدا وتعودي عليها . وليكن تعريض جسمك لها تدريجيا .

ففي اليوم الاول اكتفي بتعريض ذراعيك وساقيك مع تغطية الجسم لبضع دقائق .

وفي اليوم التالي ان لم تصابي بأية حروق عرضي ساقيك وذراعيك مدة أطول من اليوم السابق .

وفي اليوم الثالث عرضي جسمك كله لبضع دقائق من كل جهة وليكن ذلك بين الساعة الرابعة والسادسة مساء واياك وتعريض جسمك للشمس في وقت الظهيرة .

زيدي فترة التعريض قليلا يوما بعد يوم على ألا تزيد عن نصف ساعة للظهر ومثلها للصدر .

ضعي على رأسك قبعة من القماش أو من القش لا تعرضي نفسك للشمس وأنت مرتدية لباس استحمام مبلل فان تبخر الماء قد يسبب لك مغصا او آلاما في الامعاء .

ضعي نظارة شمس أثناء تعريض جسمك لاشعتها واحسني تخير نوع الزجاج حتى لا تؤذي عينيك . واعلمي أن الزجاج المائل للزرقة يمتص من ٥٠ ٠/٠ الى ٧٥ ٠/٠ من الحمراء والزجاج البني يمتص من ٣٠ ٠/٠ الى ٨٠ ٠/٠ من الاشعة نفسها . أما الزجاج الاصفر او المائل الى السواد فانه لا يكفي لدرء تلك الاشعة عن عينيك .

ونحن ننصحك بأن تستشيري طبيب العيون في هذا الشأن . وعلى الرغم من انتشار بدعة لبس نظارات الشمس فاننا ننبهك من عدم لبسها طول النهار . فان الشمس تفيد العينين وتساعد على المحافظة على النظر . وان عادة التعرض للشمس تضطر عضلات العينين الى الانكماش والارتخاء وذلك تمرين رياضي يفيد العينين فائدة كبرى .

المستحضرات والشمس

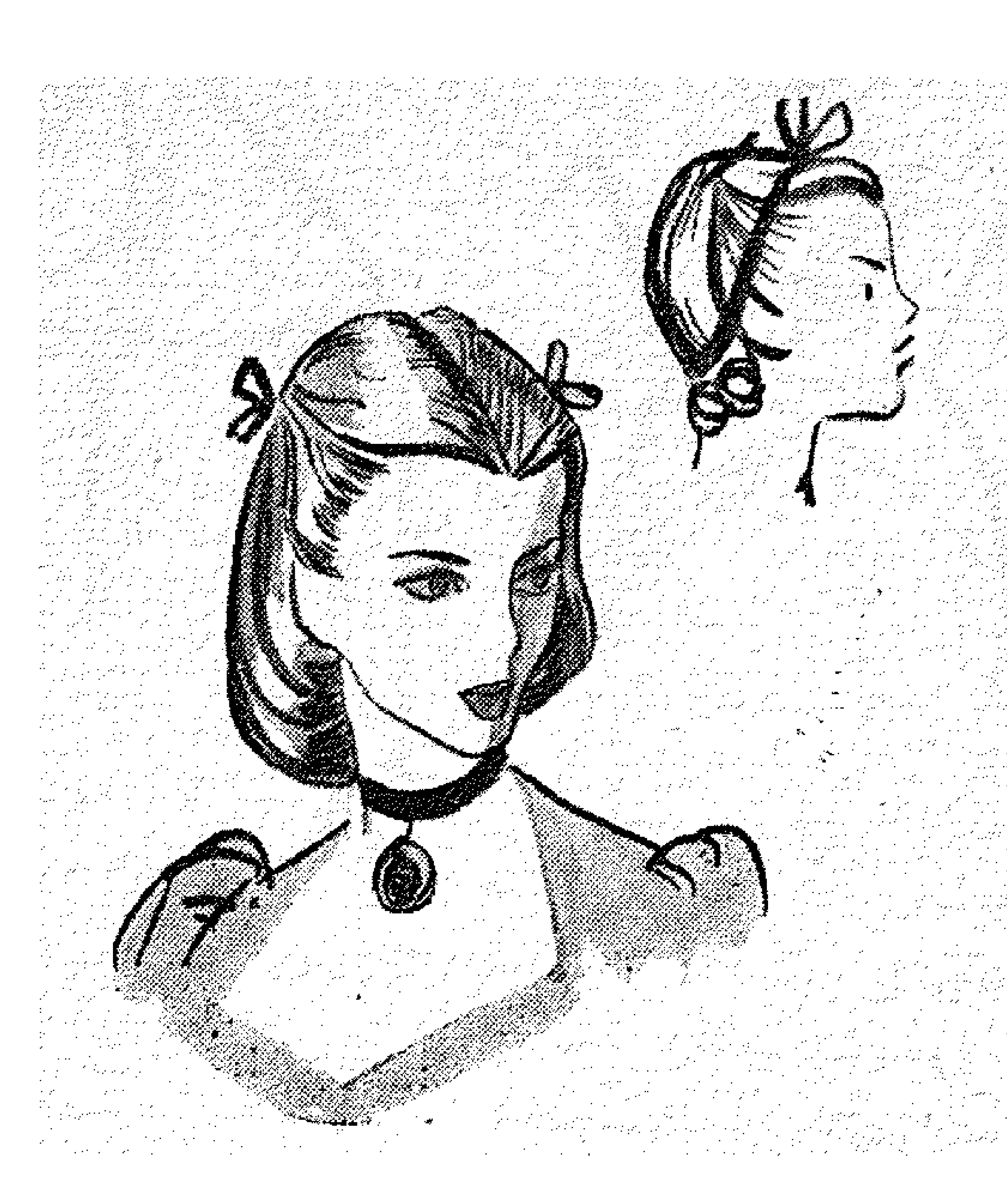
تخيري جيدا المستحضرات المعدة للاستعمال لدرء أخطار أشعة الشمس . انها كثيرة ومتنوعة ويوجد منها الجيد والردئ . وان بشرتك قد لا تقبل واحدا أو أكثر من هذه الانواع . فان شعرت بعد استعمال احدى هذه المستحضرات برد فعل كاحمرار الجلد أو الهرشان يجب عليك المبادرة بتغيير نوعه

وهناك بعض العطور (كالتي يدخل في تركيبها البرجاموت) قد تؤذي البشرة اذا ما تعرضت لاشعة الشمس .

يمكنك الآن أن تذهبي الى الشاطيء وأنت مطمئنة الى سلامة بشرتك ، والى اللقاء بعد اجازة ممتعة سعيدة .

تسريحات بسيطة للصيف ..

ـ تسريحة تلائم فتاة شعرها كثيف وطويل وليست على استعداد لقصه • فرق فى الوسط • شريطة صغيرة من القطيفة السوداء ترفع الشعر من الجانبين •



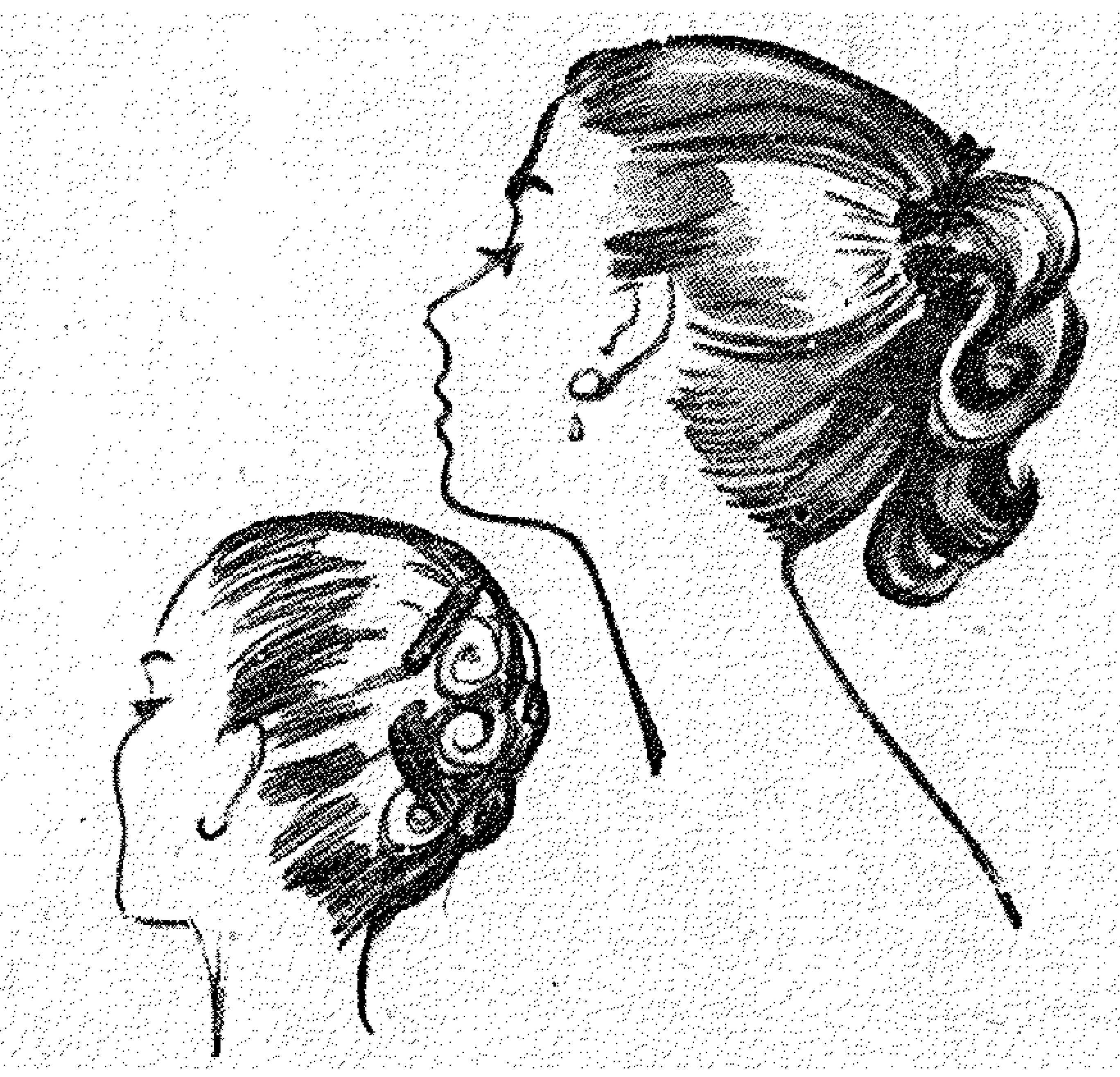
ـ تسريحة لشابة قصت شعرها قصيرا وهي عبارة عن بوكلات صغيرة حول الرأس ويمكن عملها بدون كبير عناء •



ـ تسريحة أنيقة تلائم السمراوات • وهي عبارة عن تسريح الشعر الى خلف بحيث تترك الجبهة خالية وتتلاقى خصل الشعر فى شنيون من ثلاث بوكلات كبيرة •

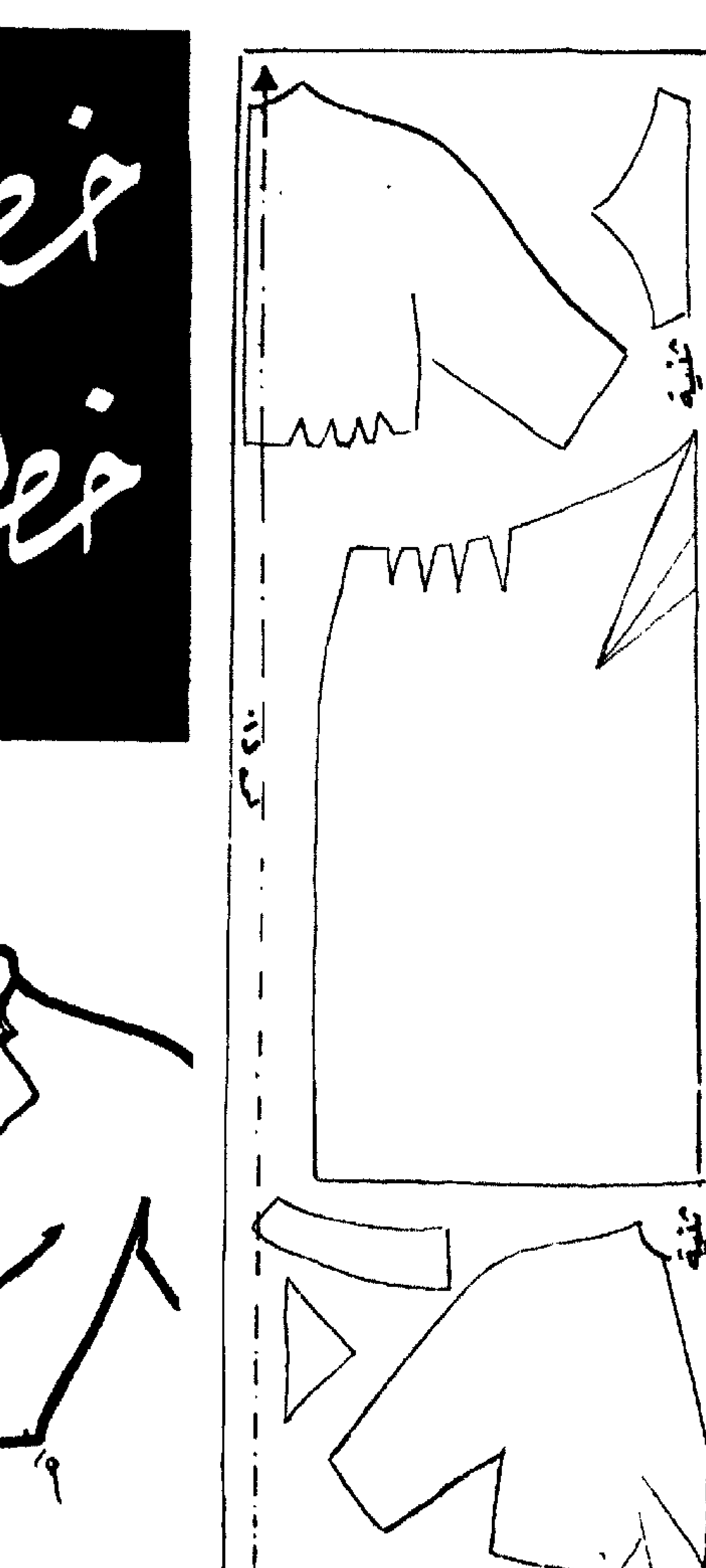


ـ تسريحة بسيطة لشعر سهل التصفيف ومقصوص قصيرا • الفرق على أحد الجانبين • انها تسريحة تلائم ذوات الوجه الطويل •



ـ تسريحة حديثة تلائم السيدات النحيفات • ولا تقتضى من صاحبتها أكثر من تسريح الشعر وشده الى الخلف وربطه بشريط من القطيفة •



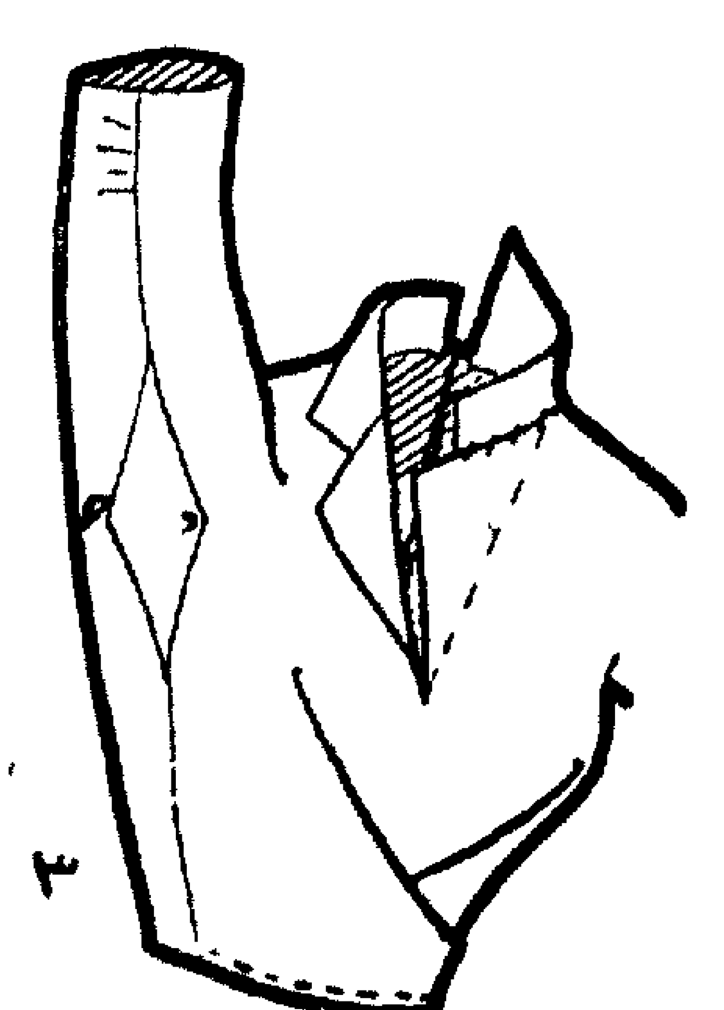


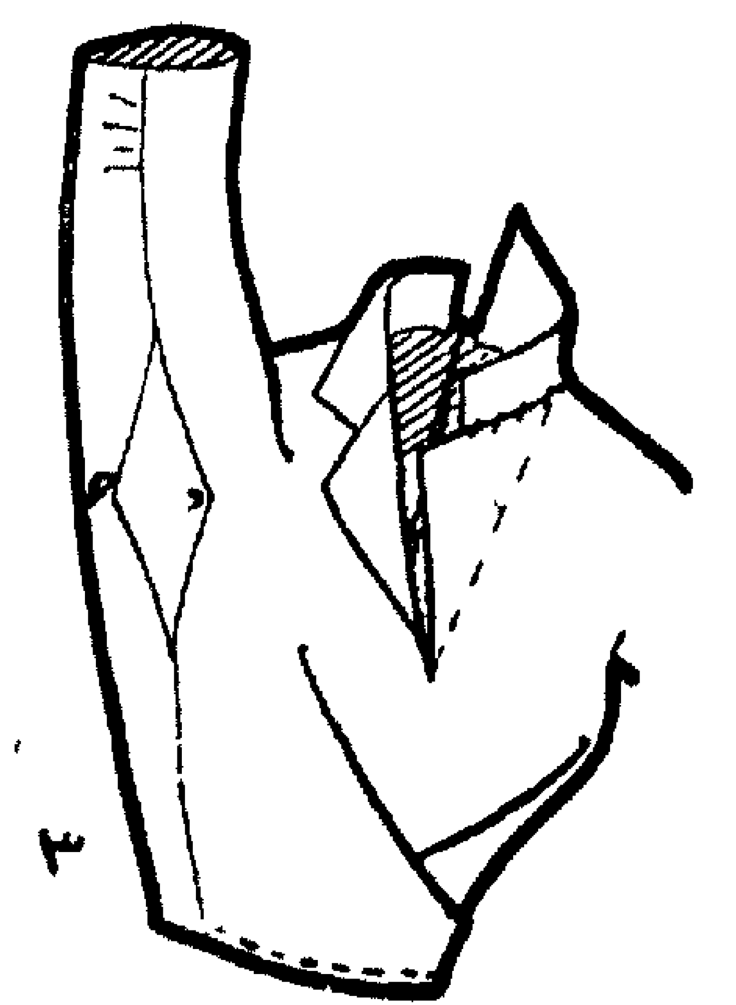
خطوة خطوة

أولا ـ خذى مقاسك وضبى البنس الداخلية من جهه الرقبة ومن جهة الخصر وطبقى القطعتين الامامية والخلفية واعملى علامة من وسط القطعتين

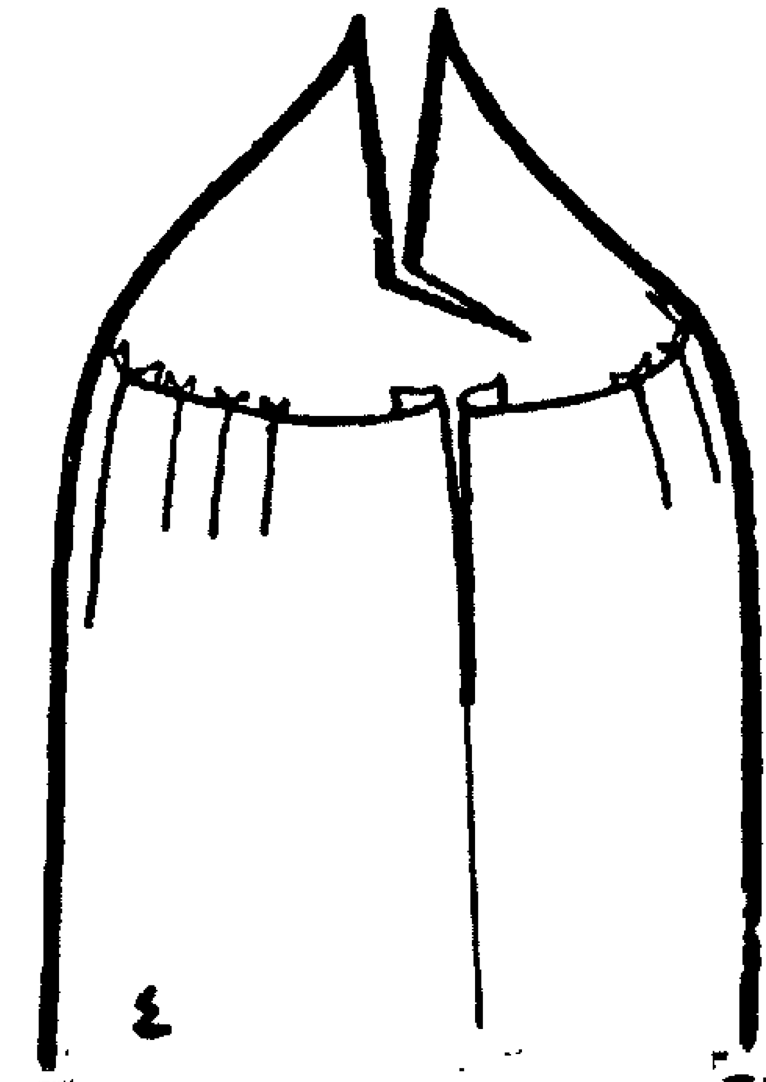
ثانيا ـ اضبطى مقاس الرقبة والمدادات الداخلية والخارجية ـ واعملى أول مقاس ومن الافضل أن تضبطى مقاس البنس عليك وشبكى علامة A مع A ثم حددى البنس الصغيرة على علو الخصر



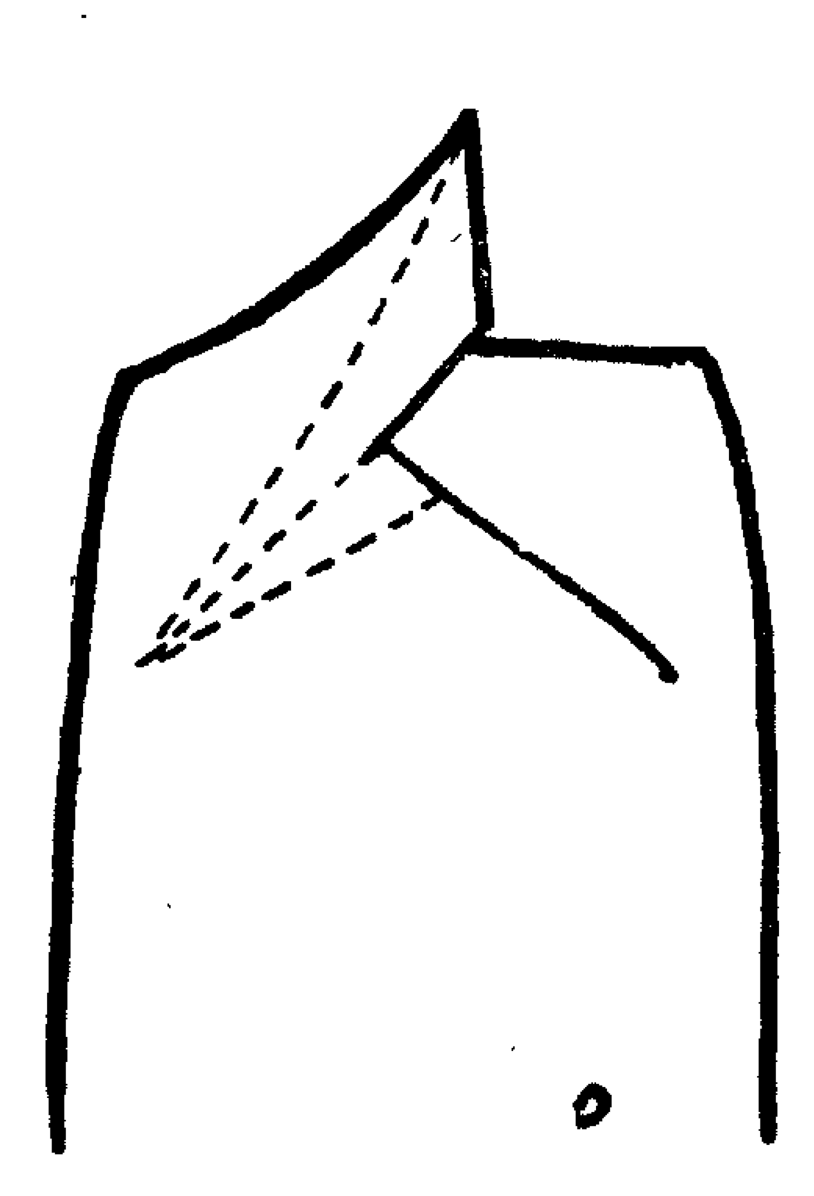




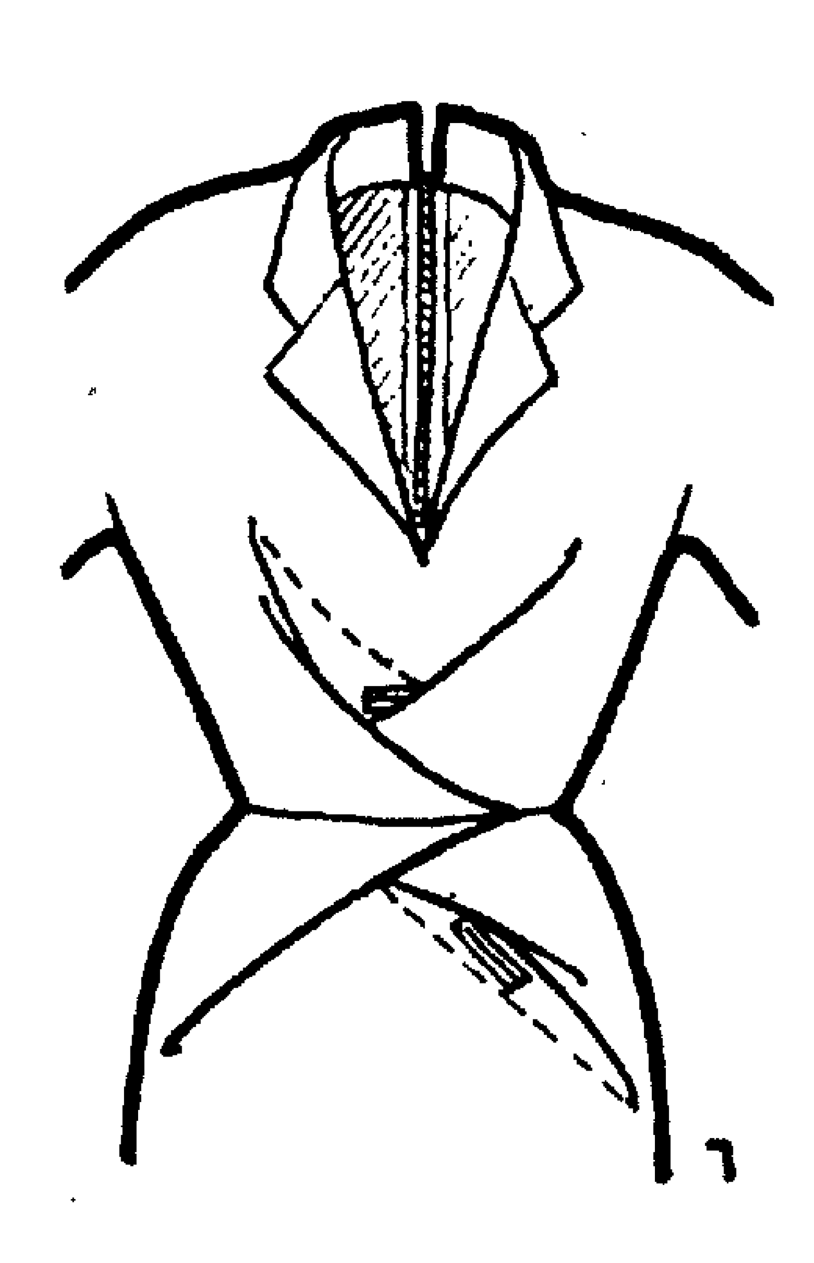
ثالثا ـ ركبى قطعة المنفاخ الصغيرة فى الكم لتعطى له وسع وبطريقة صحيحة عند العلامة C.D, ويجب أن تحسنى خياطتها فى الاكمام وعلمى على الكم البنس الصغيرة التى تضبط الكم من جهة الكوع وكررى هذه العملية السابقة



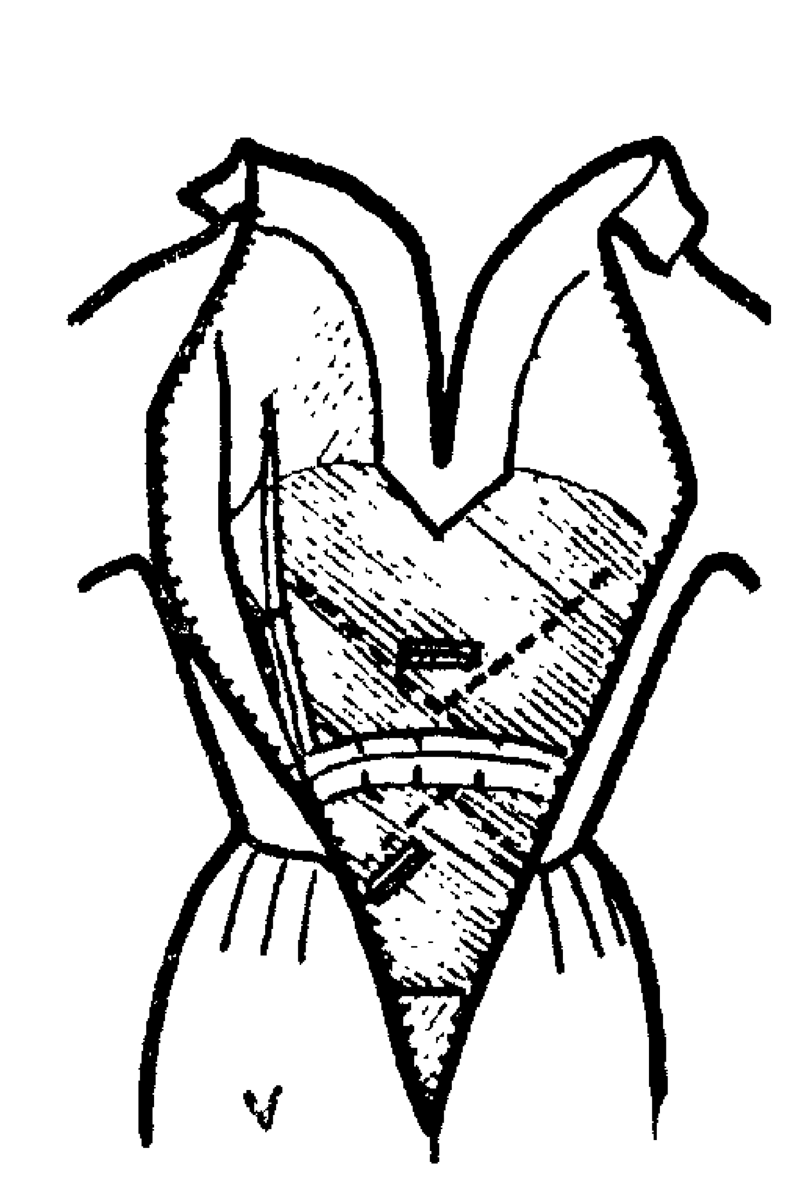
رابعا ـ وضبى الجونلة فى الناحية الثانيه واعملى خياطة من الوسط ليسهل عليك ضبط المقاس وافتحى فتحة طولها ٢٠ سنتى من فوق لتدخل فيها القطعة العليا من الفستان واعملى بنستين وثلاثة بنس أخرى من كل جانب وهى من قطعة واحدة



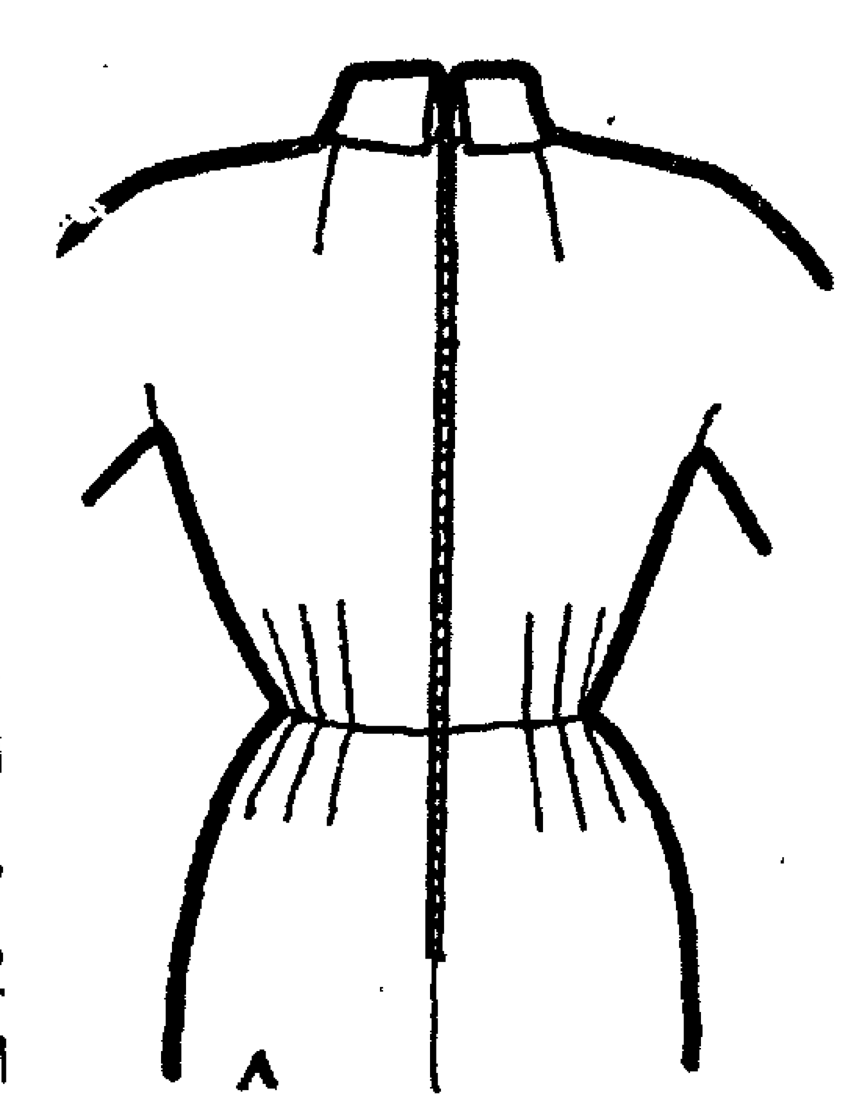
خامسا ـ اعملى بروفة للجونلة واضبطى القطعة المقصوصة الامامية فى بعضها واضبطى البنس على مقاس جسمك وحددى من عند العلامة B الى العلامة B بنقط صغيرة ليسهل عليك تركيب القطعة العليا



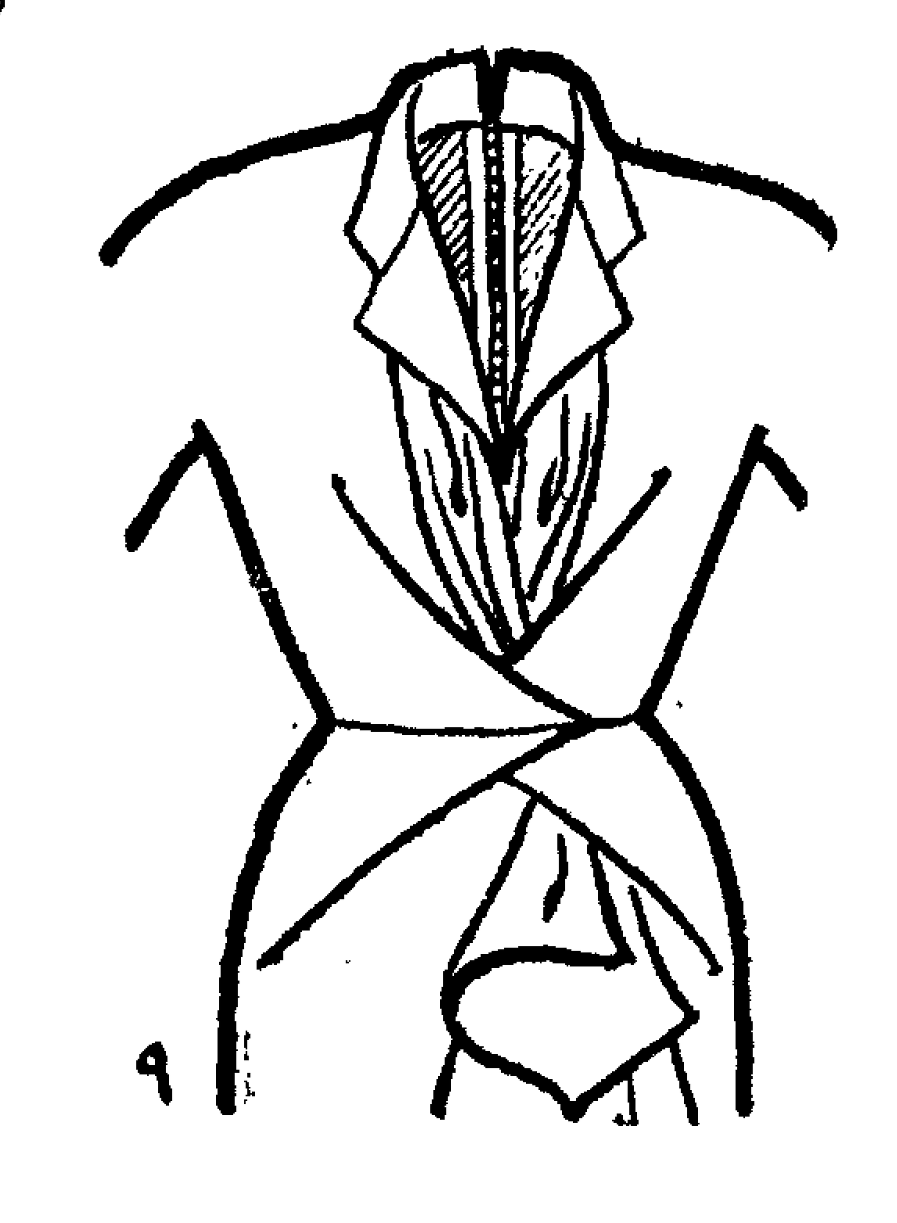
سادسا ـ ركبى القطعتين معا واعملى بروفة واضبطى مقاس الوسط وتركيب البنس وقصى عروتين مقاسهم ٨ سنتى تحت القطعتين المشبوكتين فوق بعض ليسهل وضع الايشارب فيهم



سابعا ـ اكوى جميع الخياطات المفتوحة من الداخل طبعا وذلك ضرورى جدا فى كل قطعة يكون لها مثل هذا التركيب



ثامنا — اضبطى مقاس الكول من الظهر بحيث تكون البنس العليا متساوية والظهر مضبوط مع القطعة الامامية من حيث الطول والوسط بحيث تكون البنس فى القطعة العليا مضبوطة مع البنس فى الجونلة



تاسعا — أخيرا اعملى بروفة على جميع الفستان واعملى ثنية على الجونلة مقاسها ٣٥ سنتى تقريبا والفقيها على يدك بغرزة الكفافة وضبى قطعة الايشارب واعملى كول أبيض من التوال الشفاف وقطعتين للاكمام كلفة من نفس قماش الكول

ليس هذا كل ما نطلبه منك يا سيدتى . فقد فاتنا ان نقول لك فى اول هذا الدرس ان نتحرى الدقة التامة التى بدونها لا يمكن عمل اى شىء جميل . ولنأخذ كمثل المقاس . انه امر سهل وصعب فى آن واحد . سهولته فى انه لا يتطلب منك اى عناء وصعوبة انه لا يتم او بالاحرى لا يكون كاملا الا ان كان دقيقا . والا جاء الفستان ضيقا او واسعا وفى كلتا الحالتين لا يمكن ارتداؤه .

اعملى دائما حساب الخياطة لا تفعلى كتلك الفتاة التى تلقت اكثر من ثلاثين درسا فى التفصيل وجاءت فى يوم من الايام بقطعة من القماش لتفصيلها قميصا لها وبعد اخذ المقاس وعمل القميص اتضح انها نسيت عمل حساب الخياطة وضاع عليها القميص ...

جربى اولا على قطعة من الورق او على قطعة من القماش الرخيص ولا تبدئى فى قص القماش وتفصيله الا بعد ان تتأكدى مما فعلت تماما

ان تعلم التفصيل مسألة سهلة للغاية ان تحريت الدقة فى كل الخطوات التى تتبعينها فى هذا الشأن .

ابدئى دائما بالتفصيلات السهلة وتدرجى شيئا فشيئا الى ان تصلى الى الصعب الذى يبدو لك سهلا بعد التمرين الطويل الذى قمت به .

طفلك ياسيدتي

ان من أهم واجبات الام العمل على تعويد طفلها الاعتماد على نفسه حتى تتكون له شخصية متميزة مستقلة . ولنفس هذا السبب يجب على الام عدم قمع روح حب الاستطلاع والتشوق الى معرفة كل شيء فى نفس طفلها . ان أسئلة الاطفال فى هذه المرحلة ليست سوى محاولة للتكيف والملاءمة مع الاوضاع المحيطة بهم . وقد يسبب الطفل فى أثناء محاولته هذه الكثير من الضيق للمحيطين به .

ان أكثر الاطفال فى هذه السن يتميزون بالروح المرهفه والعقلية المتفتحة لكشف أسرار كل ما يحيط بهم ، ولذلك لا تحسبى طفلك يلعب حينما تجدينه ممسكا بالاشياء المحيطة به . قد تعتقدين انه يلهو محسب . ولكن الواقع غير ذلك . انه يحاول ان يفهم ماهية الاجسام التى يجد غيره ممسكا بها أو مستعملا اياها . ان أكثر الامهات يجارن بالشكوى لكثرة التكسير والافساد الذى يحيق بحاجيات المنزل من أطفالهم . ان العلاج الامثل لهذه الحالة ليس فى لوم الطفل أو ضربه ولكن فى اقناعه بأن لكل شيء موجود فى المنزل فائدة ما وليكن اقناعك عمليا بمعنى اتاحة الفرصة للطفل ليستعمل هذه الاشياء بنفسه . علمى طفلك كيف يدير مفتاح النور لاضاءة الحجره واظلامها علمية أيضا كيف يستعمل عيدان الثقاب . واشعريه بفائدة مثل هذه الاشياء ..

وبمضارها ان كانت لها مضار ..

ان لعب الطفل فى هذه المرحله يجب أن تكون بسيطة متينة بقدر الطاقة . احذرى أن تحضرى لطفلك لعبة من تلك اللعب التى تحدث أصواتا فهى كفيلة بازعاجه وتخويفه ان كان عمره أقل من الخامسة . كذلك أكثرى من اللعب ذات العجل والتى يمكن للطفل أن يجرها بخيط طويل وراءه ان هذه اللعب تحدث للطفل غبطة لا تدانيها غبطة لانه يستشعر أثناء جرها ارضاء لغريزة القوة والسيطرة فى نفسه .

ان لكل طفل مزاجه الخاص فى اختيار لعبته المفضلة فاياك والتدخل فى هذا الامر . ان لعب الطفل من الامور الشخصية التى يجب أن تكون بعيدة عن تأثير الغير . ان الطفل حين يقع اختياره على لعبة ما يجعلها رفيقه له فى غدواته وروحاته وفي أوقات صحوه ورقاده .. أتركى الطفل مع لعبته على الدوام ولا تحاولى تهديده بانتزاعها منه . اذا حان وقت النوم أو وقت الطعام مثلا لا تبعدى الطفل عن لعبته فجأة بل قدمى لهذا الابعاد وأفهميه ان وقت اللعب قد آن أن ينتهى وان هناك أمورا أخرى يجب عليه أن يلتفت اليها .

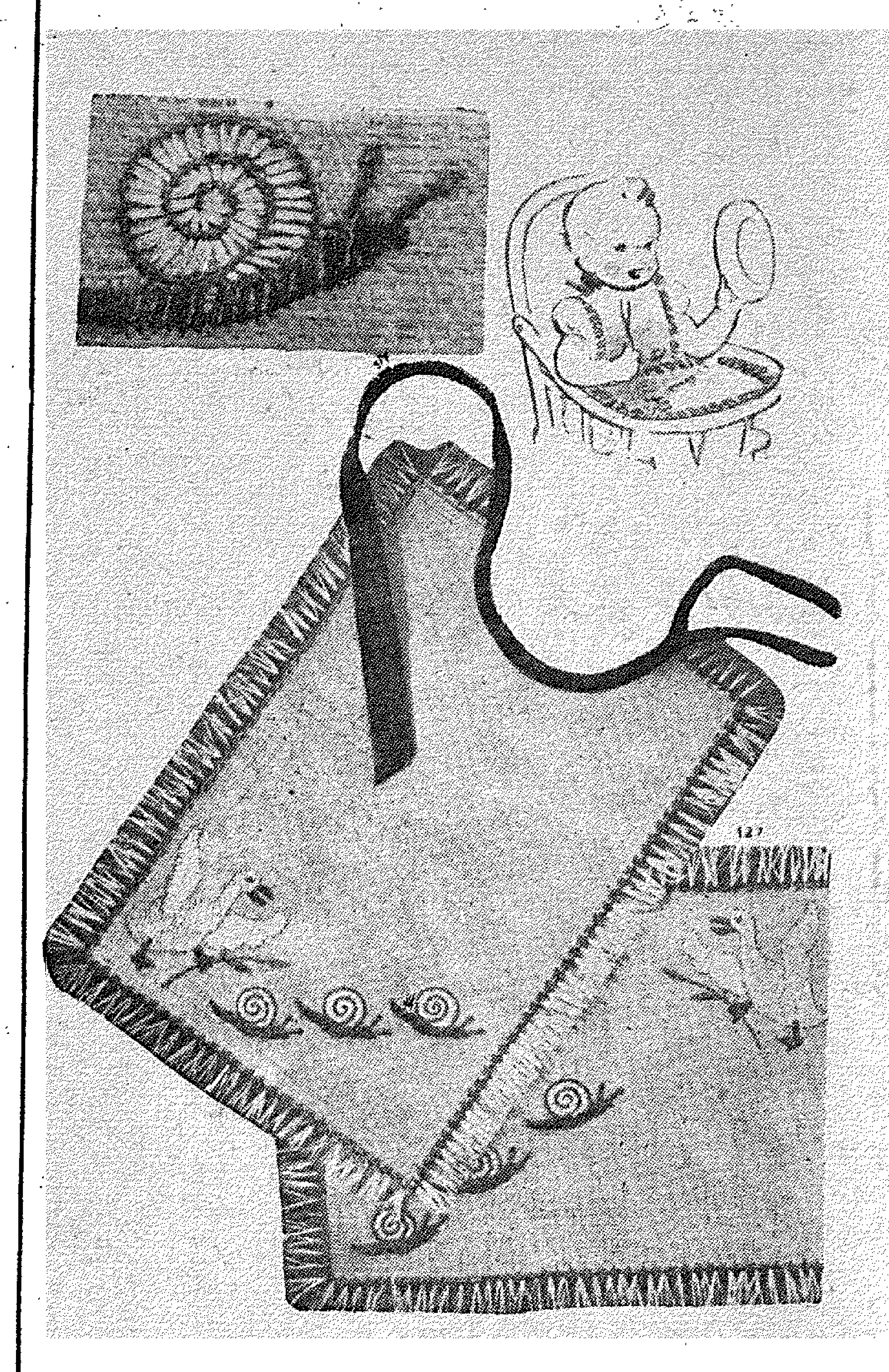
ولتعودى طفلك ياسيدتى منذ اليوم الذى يكمل فيه عامه الاول على النوم فى حجرة غير حجرتك . ان هذا أمر صعب جدا ولكن فى امكانك التغلب على هذه الصعوبة

وليكن معلوما لديك ان الطفل فى سنيه الخمس الاولى يحاول دائما ان يفهم نفسه ووضعه بالنسبة للوسط الذى يحيا فيه وبما ان امكانياته الذهنية محدودة فكل ما يصل الى فهمه لا يتعدى فى الواقع ما يصل الى سمعه من عائلته والمختلطين به ، استغلى هذا ياسيدتى وافهميه ما يجب أن يكون عليه ولتكونى لينة بسيطة فى صياغة نصائحك

ومن أكثر المشاكل تعقيدا ما تواجهه الامهات اللواتى لم ينجبن سوى طفلا وحيدا . فحتى يبلغ عمر الطفل ثلاث سنوات تجده قانعا راضيا عن حياته ومحيطه ولعبه . أما بعد هذه السن فان القلق والضيق والشعور بالوحشة تسيطر على روح الطفل . والسبب هو احتياجه الى صحاب ورفاق فى مثل سنه يستطيع ان يتفاهم معهم . يجب عليك ان كان القدر قد خصك بطفل واحد أن تبحثى له عن صحبة طيبة فى المحيط الذى تعيشين فيه وان فشلت فعليك بادخال الطفل الى احدى مدارس الحضانة وقد توفرت لحسن الحظ فى الفترة الاخيرة .

أم مجربة

على مائدة الصغار



هذا الطقم عبارة عن فوطة مستطيلة تربط حول عنق الطفل ومفرش صغير يوضع على مائدته الخاصة . ارسمى على كلا القطعتين هذه البطة الجميلة مع مجموعة القواقع لتضربى بذلك عصفورين بحجر واحد . فقد لاحظ علماء التربية أن الاطفال يحبون رسوم الحيوانات بالالوان .

اصنعى أيضا هذه الفرنشة على أطراف القطعتين من نفس بواقى الخيوط . احسنى تخير الالوان . وهيا الآن الى العمل .

يمكنك أن تصنعى عددا كبيرا من هذه الفوط فانها لاتكلف كثيرا فضلا عن أنك سوف تحتاجين اليها لان طفلك يجب أن يكون نظيفا . وينبغى أن تختارى ألوانا غير قابلة للبهتان أوالانطباع .

بهيرة لطفى



ثوبها فى الصيف

هل فكرت فى ثوب طفلتك فى الصيف ؟ هانحن أولاء نساعدك على اختيار ما يلائم حر الصيف ولا يتطلب منك أى مجهود •

ولا شك أنك لاحظتأن تفصيل هذين الثوبين بسيط وهو يتيح لطفلك سهولة الحركة • أما القماش فينبغى أن يكون من التيل الخفيف• أما ألوان الخيوط فهى وردية فاتحة أو بيضاء • وبعد الانتهاء منالتفصيل، ارسمي السفرة بهذه الوحدة البسيطة وانتخبى خيطا ذا لون مناسب للون القماش واشتغليه بالبوان‌دى تيج ثمشبكى السفرة علىالقماش•



ليس هناك أسهل من تفصيل هذين الثوبين اللذين صمما خصيصا لقارئات بنت النيل ،
انهما لايحتاجان الى كبير عناء ولا الى شرح، هيا تخيرى واحدا منهما وارتديه فى الصيف على البلاج

للحديقة ولقضاء الصيف فى الريف أو على الجبل

تحتوى هاتان الصفحتان على ثلاثة فساتين صممت خصيصا لموسم الصيف . انها كما تلاحظين غاية فى البساطة . اختارى ما يناسبك منها

يقدم جاك هايم هذا الثوب المبتكر للتريض به فى الحدائق



جونيلة من الكريتون المطبوع بازرار من الامام تلبس مع بلوزة من الاورجاندى البليسيه

هذا الثوب المصنوع من قماش
قطنى خفيف يقدمه مارسـيل
روشاه الخائط الفرنسى المعروف





ليس هناك أصعب من الاختيار · وهاهي‌ذى «بنت‌النيل» توفر عليك مجهودا شاقا فتقدم اليك هذه الفساتين الاربعة وهى كما لا شك ان لاحظت ، ترتدى لبعد الظهر وفى حفلات الاستقبال والعشاء والسهرات · ان تفصيلها لا يحتاج الى كثير عناء وفى امكانك أن ترتدى عليها جاكيت صغيرة تغطى الكتفين والذراعين الى المرفقين كماهو ظاهر فى الرسم الى اليسار · أما الثوب المرسوم فى الوسط فانه لايرتدى الا فى الحفلات الساهرة ولايصلح الا للسيدات ذوات القوام المشوق ·

بلوزات مبتكرة



١ ـ صديرية من الساتان أو البيكة البيضاء بشريط أو بدون شريط. القلابات من أعلى . القفلة من الخلف
٢ ـ كورساج بلوز . ياقة رجالى بازرار من الامام مفتوحة الى العراوى الكمان قصيران بقلابتين
٣ ـ صديرية سواريه يمكن استعمالها لحمامات الشمس ان صنعت من البيكه أو التيل . ياقة بقلابة . الازرار من الامام
٤ ـ كورساج بدون اكمام بياقة مرتفعة مبطنة بلون الجونيلة
٥ ـ كورساج مبتكر بياقة مرتفعة . اكمام ترواكار بقلابات . الفتحة من الجانب . وازرار عند الياقة
٦ ـ كورساج كيمنو بدون اكمام . باندة من البيكه تصنع منها الياقة بانسة من الامام عند الصدر
٧ ـ بالطو عريض . الياقة بقلابتين . الجيبان مشقوقان كذلك من أسفل
٨ ـ جاكيت قصيرة وضيقة من الصوف الخفيف . الياقة والقلابتان على شكل تايير . خياطة فى منتصف الظهر

ثوب زفاف أميرة مانيلا





روما ـ لكمال حبيب

تم عقد قران سمو أميرة مانيللا فى أوائل شهر يونيه ٠٠ وقد عهد الى دار (فونتانا) بالقيام بتجهيز العروس ليس فقط بثوب الزفاف بل عهد الى فونتانا كذلك بالقيام بتصميم كل مستلزمات الاميرة من أثواب السهرة الى ملابس الرياضة ٠

وأهم ما كان يسترعى النظر والاهتمام فى تصميم ثوب زفاف الاميرة هو أنه تم تفصيله على نمق أثواب مانيللا الوطنية وذلك كطلب الاميرة ، ويلاحظ ذلك فيما كلف به الثوب فوق الكتفين ٠ وهكذا كان ثوب الزفاف الثوب الوطنى الاول من نوعه ٠٠٠ وقد لاقت هذه الفكرة استحسان الجميع ٠

فى الصورة رقم ١ ـ احدى موديلات (فونتانا) ترتدى ثوب زفاف الاميرة وتقوما الاختين فونتانا بعمل البروفة النهائية ٠

فى الصورة رقم ٢ ـ ثوب الزفاف بعد الانتهاء منه نهائيا ٠٠ ومما هو جدير بالذكر انه قد اشترك فى اعداد هذا الثوب ثمانية عشر فتاة عملن جميعا مدة شهر بأكمله لتطريز الثوب باليد ٠



١ ـ ثوب للبلاج من قماش قطنى مقلم ٤٥٠ سم عرض ١٠٠ سم

٢ ـ بنطلون من التيل الاسـود وبلوزة من الدوبيون المقلم

٣ ـ شورت بـبافيت من التيل الابيض يلبس على بلوزة زرقاء منقطة بالابيض

٤ ـ حمام شمس من التيل الكحلـى محلى بشريط ابيض

٥ ـ باربوتوز بمربعات . امبيسمان مستدير مقصوص بالورب

٦ ـ فستان للصيف من التيل الابيض . ياقة مطرزة بفستونات



ليـــــلى مراد
فى تحفة أفلام الموسم ... « **سيدة القطار** »
مع : يحيى شاهين وعماد حمدى
سيناريو واخراج : **يوسف شاهين**
تصوير وانتـــاج : **عبد الحليم نصر**
قريبـــا ... بدار سينما ستوديو مصر



ليس هنـــاك أنسب من هــذا الثوب البديع الذى صـــممه أحد
كبار الخائطين الباريسيين لفصل الصيف ويلاحظ أنه من البليسيه



وهذا الثوب يرتدى لحفلات بعد الظهر ويمتاز بالبساطة ، ويلاحظ أن
ياقته مفتوحة وظهره واسع وكميه ضيقان ويمتاز الخصر بضيق معقول


على جميع طرق العالم...
PLYMOUTH
بلايموث
السيارة الممتازة بأقل مصاريف



١ ـ فستان من التيل الابيض .الكورساج بازرار . وقد حليت الجونيلة بتطريز ملون

٢ ـ فستان من التيل الكحلى والابيض . تطريز على الكورساج بالخيط الابيض

٣ ـ جونيلة من التيل الابيض محلاة بتطـــريز . الكورساج من التيل الكحلى بياقة مستديرة

٤ ـ فستان من التيل الوردى يرتدى مع بولـيرو محلى ببرودرى من الكوتون برليه

صمم جاك جريف هذا الثوب
لبعد الظهر ويلاحظ ان الياقة
مقفولة والكمين جابونيز



١ ـ فستان من الصوف الخفيـــف الرمادى محلى بخياطات عند الياقة . الجونيلة بثنيات عريضة
٢ ـ تايير مبتكر من الجوخ الخفيف . الجونيلة عريضة
٣ ـ ثوب من الصوف الخفيف الكحلى محلى ببيكة بيضـــاء



ثوب لمانجان



ثوب لبلانسياجا





١ ـ فستان للبلاج من البيكة الابيض بنقط صغيرة ملونة . الجزء الاعلى على هيئة سوتيان

٢ ـ طقم من التيل الابيض والكحلى عبارة عن بوليرو بدون اكمام وجونيلة

٣ ـ فستان من التيل الابيض والازرق الفاتح

٤ ـ يرتدى هذا الفستان المفتوح من الامام على شورت من التيل الابيض

٥ ـ طقم مكون من سالوبيت وجونيلة من التيل المقلم والجونيلة والسالوبيت تزرران من الامام

٦ ـ شورت من التيل الكحلى يرتدى مع كورساج بكاروهات



١ ـ فستان من التيـــل الكحلى بياقة بحارى وبقلابات للجيبين بحلية بيضاء

٢ ـ طقم من الجرسيه لافانـد . الجاكيت محلاة بباندة مــن التريكو

٣ ـ فستان بسيط للغاية مــن قماش التولتوس الابيض

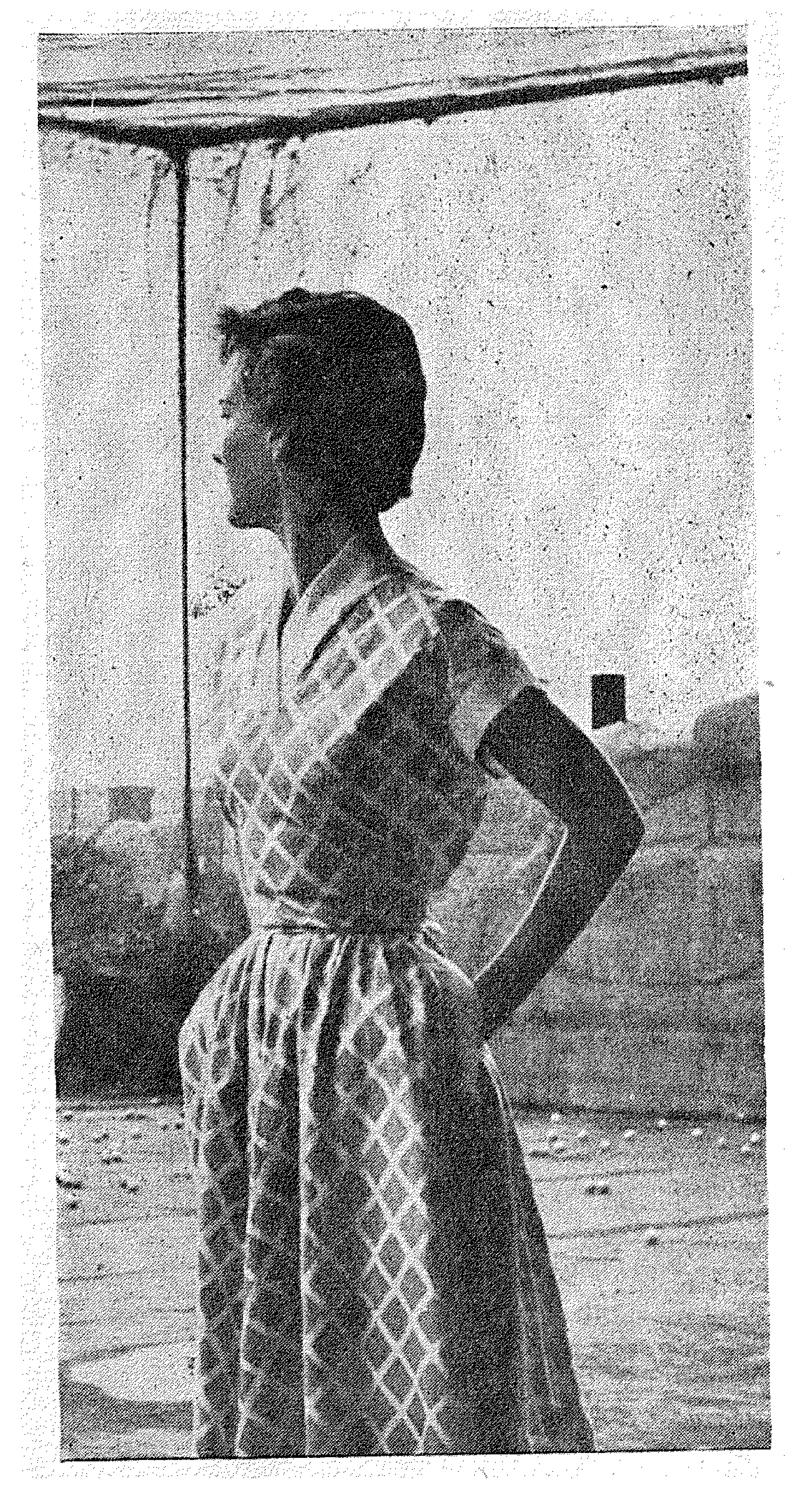
٤ ـ فستان من الالباجا الاســود محلاة بحزام عريض من الحرير المقلم

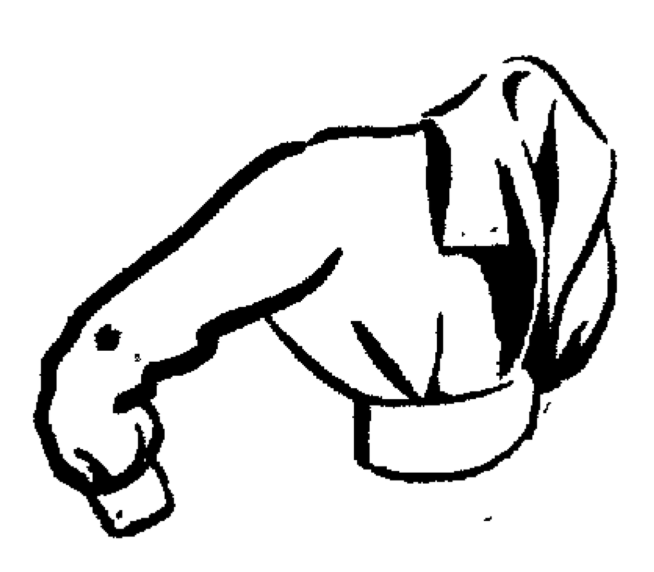
٥ ـ ثوب من التيل الابيض بازرار جانبية مغطاة بالشمع الاسود

٦ ـ هذا الفستان الانيق مصنوع من الجرسيه بلونين

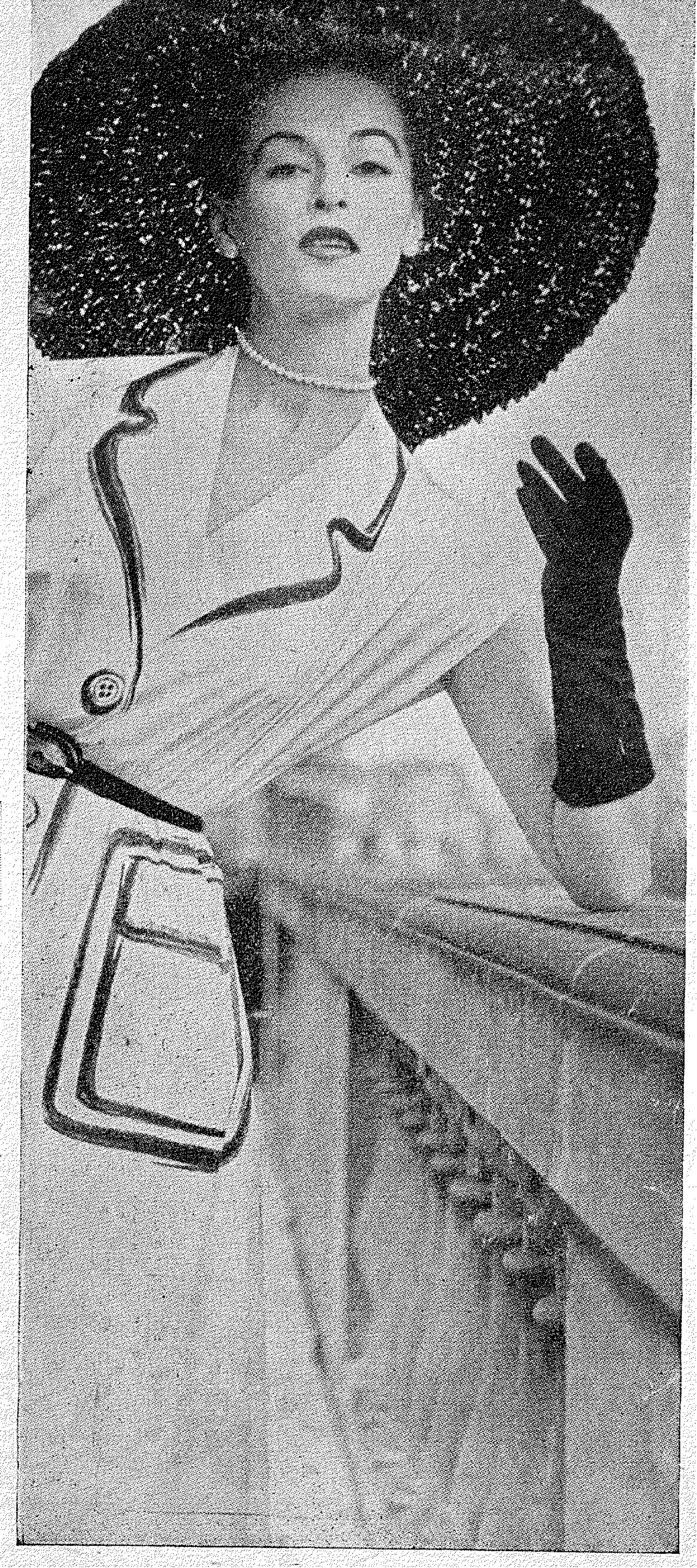
فستان مبتكر لفصل الصيف
وهو عبارة عن كورساج مربع
بدون اكمام وجونيلة متسعة







فستان غاية فى البساطة صمم
خصيصا لفصل الصيف. الياقة
والاكمام والجيوب محلاة ببيكة
ابيض



ثوب ابتكره احد صانعي الازياء بباريس ويلاحظ أن الياقة والازرار والجيبين مرسومة بالالوان على القماش

ليس هناك اجمل من هذه البلوزة التي اصبحت سيدة الموقف هذا الصيف . انها بسيطة وجميلة . ولا يحتاج تفصيلها الى كبير عنـــاء

تخيري واحداً منهما



الفستان الى اليسار هو فى الحقيقة فستانان لانه يمكن ارتداؤه بطريقتين . لاحظى معى الياقة مثلا فانها تقفل بفيونكة جميلة فيصبح الفستان تواليت . انظرى بعد ذلك الى الفستان نفسه وقد فتحت ياقته ورفع كماه الى اعلى قليلا واستبدل الحزام الرفيع بحزام عريض ووضع فى الجيب منديل يتدلى . لقد اصبح الفستان صالحا لارتدائه فى الصباح

اما الفستان الذى الى اليمين فهو كما ترين له ياقة تفتح وتقفل فان فتحت وضعت الفيونكة على احدى القلابتين . وان قفلت الفيونكة حول الياقة . كذلك الكمان فانه يمكن رفعهما قليلا والحزام يستبدل ايضا . لقد تغير الفستان واصبح على غير ما كان عليه

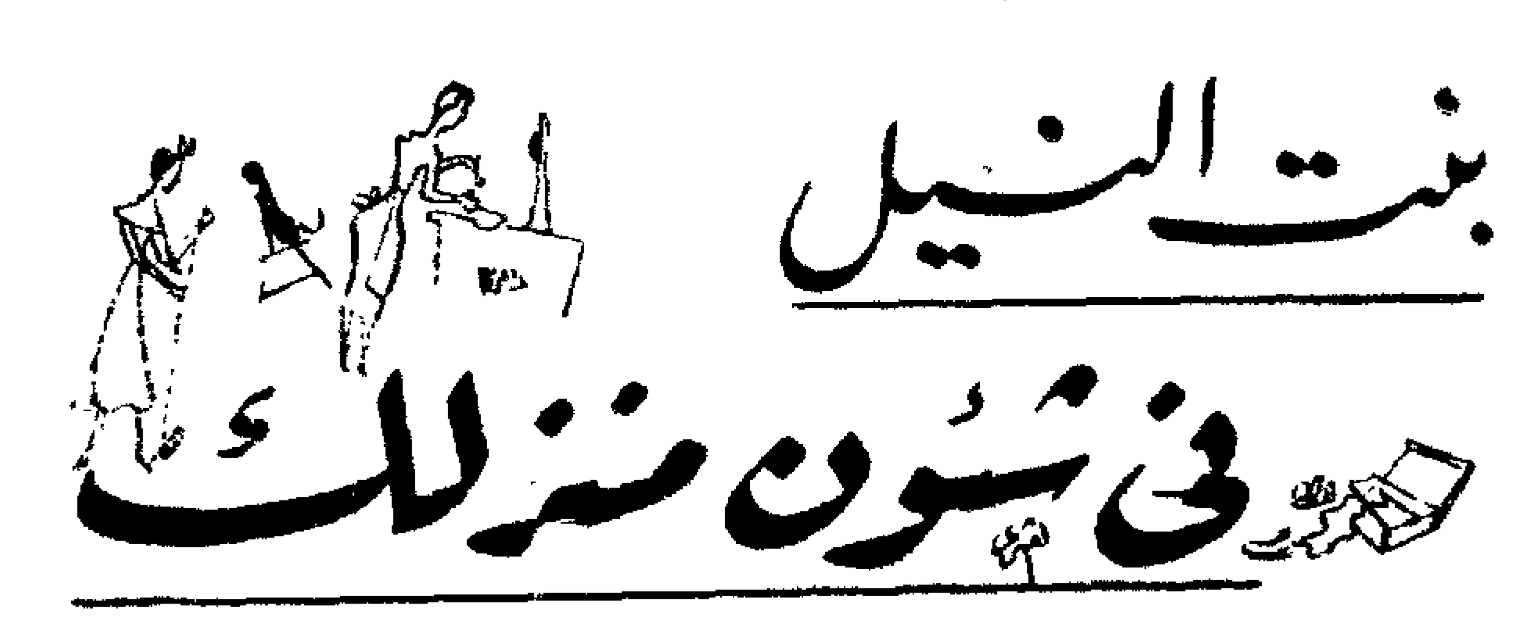
مهد طفلك



انت الآن تستعدين لاستقبال ملاكك الصغير فلا تنسى ان تطرزى له غطاء السرير بهذه المجموعة من العصافير الجميلة وطريقة صنع هذا الغطاء هي اولا :

خذى مقاس السرير مع ملاحظة ان تزودى مقدارا فى العرض ثم اختارى لون الغطاء ويكون من قماش الستان اللبني الفاتح أو اللون الذى يناسب لون الغرفة ثم ارسمي هذه العصفورة . وكررى رسمها على الغطاء بشكل جذاب وطبيعى ثم اشتغلى الرسمة بغرزة السراجة العادية بخيط لونين وبعد الانتهاء من شغلها اعطيها للمنجد وبعد الانتهاء من صنعه ثبتى حوله من الخارج كردونا رقيقا من لون القماش

كونى دقيقة اثناء قيامك بنقل الرسم المنشور فى أعلى الصفحة . فان على تلك الدقة يتوقف جمال غطاء هذا المهد . ولحن لا نشك لحظة فى انك ستكونين عند حسن ظننا بك .



تنظيف أخشاب الموبيليا :

س : أرجو ارشادي الى الطريقة الصحيحة للمحافظة على أخشاب الموبيليا المدهونة الموجودة بمنزلي لا سيما المهملة منها

ج ـ علاج الاخشاب المدهونة القذرة المهملة هو غسلها بمزيج مكون من كوب ماء مضاف اليه ملعقة كبيرة من زيت الليمون « ويباع في الاجزاخانات » أو في محال الروائح العطرية وملعقة شاي من زيت البترول واخلطي الجميع جيدا وضعيه في زجاجة واستعمليه بالطريقة الآتية :

نظفي الموبيليا جيدا من الاتربة بمسحها بقطعة قماش جافة ناعمة . ثم اغمسي قطعة من القماش الناعم اللين في المزيج السابق وادعكي بها الخشب جيدا ثم جففيه بقطعة قماش جافة ولاحظي تنظيف جزء بجزء وتجفيفه بسرعه لان بقاء الماء على الموبيليا مدة طويلة يفسدها كذلك لاحظي عدم الاكثار من استعمال السائل المذكور حتى لا يؤثر على الخشب

أما أخشاب الموبيليا الغير مهملة بمنزلك فلاحظي العناية بها أول بأول حتى لا تتأثر من الاهمال وتفسد . وذلك بازالة الاتربة من عليها بمسحها يوميا بعد عملية الكنس بقطعة قماش ناعمة . ثم لمعيها مرة كل أسبوع بورنيش الموبيليا الآتي حتى تحتفظين برونقها الجديد اللامع على مدى الزمن :

فنجان قهوة زيت حار ، نصف فنجان قهوة اسبرتو

فنجان قهوة زيت تربنتينا ، نصف فنجان قهوة خل

اخلطي المقادير بعضها في زجاجة محكمة الغطاء ثم رجيها جيدا قبل الاستعمال . وعند الرغبة في تلميع الموبيليا تبل قطعة صغيرة من القماش الناعم في ورنيش الموبيليا السابق بعد طي القطعة عدة طيات لتشبه الوسادة ثم تدعك بهـا الموبيليا بعد ازالة الاتربة من عليها . ولاحظي عدم الاكثار من استعمال الورنيش . ثم لمعي الخشب بفوطه صفراء أو قطعة كستور بدعكه بقوة حتى يلمع الخشب تماما ويزول آثر الورنيش ولاحظي ان الاهمال في عملية التلميع وبقاء أثر الورنيش فوق سطح الموبيليا قد يسبب التصاق الاتربة عليها وفسادها

تنظيف الكراسي القش

س ـ الكراسي القش الموجودة بفراندة منزلي لاحظت تغيير لونها وهي لا تزال جديدة ولا أريد استبدالها فهل من طريقة تعيد اليها رونقها الاصلي ؟

ج ـ أزيلي عنها التراب بقطعة من القماش ثم اغسليها بالماء الدافيء المذاب فيه البوراكس بنسبة ملعقة كبيرة منه لكل ٤ كوبات ماء دافيء وادعكي الكرسي بخفة ويكون الدعك في الاتجاه الاصلي للقش حتى لا يتكسر . ثم اشطفي الكرسي بماء دافيء ثم في ماء بارد مضافا اليه قليل من الملح واتركيه يجف في الهواء الطلق والشمس الخفيفة في مكان بعيد عن الاتربة .

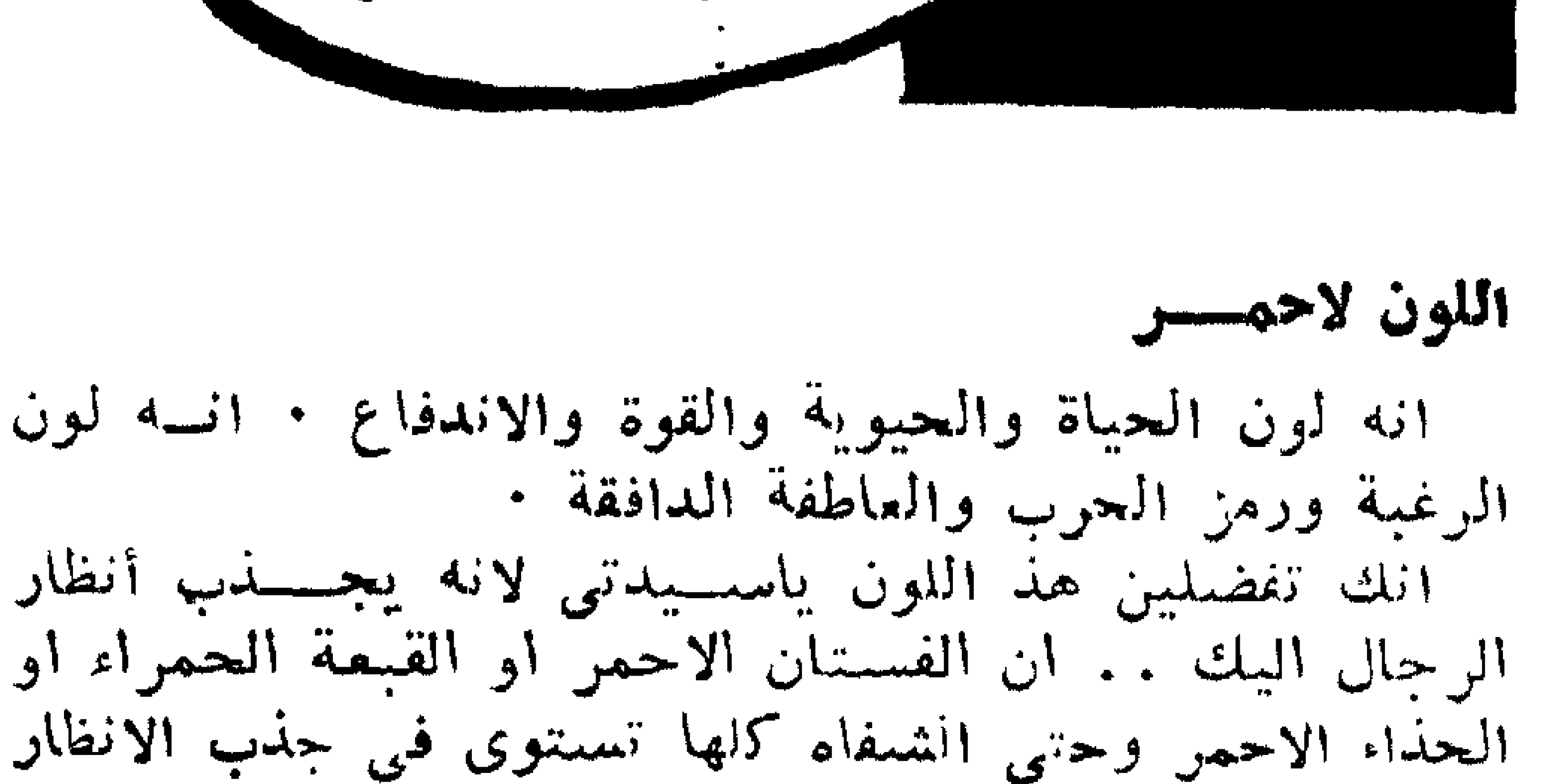
وزارة الحربية والبحرية

تقبل عطاءات بديوان الوزارة لغاية ظهر يوم ١٩٥٢/٨/٢٣ عن توريد اتربة وبويات وزيوت اسبيداج ـ تراب احمر مياه ـ زنك ـ بويات دايره بالزيت ـ لكيه زيت مغلي ـ زيت ني وخلافه تطلب الشروط على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل مبلغ ٢٥٠ مليما من ادارة العقود والمشتريات بالوزارة يضاف اليها ٨٠ مليما اجرة البريد (٢١٠٨)

وزارة الحربية والبحرية

تقبل عطاءات بديوان الوزارة لغاية ١٩٥٢/٨/٢٣ عن توريد مواد تعقيم منها (شبه ـ كبريتات نحاس كلورور الجير ـ كربونات الصودا ـ سلفات النشادر ـ اسطبه قطن بيضاء ـ غاز الكلور ـ كلورور الامونيوم) تطلب الشروط على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما مقابل مبلغ ٢٥٠ مليما من ادارة العقود والمشتريات بالوزارة يضاف اليها ٨٠ مليما اجرة البريد (٢١٠٧)



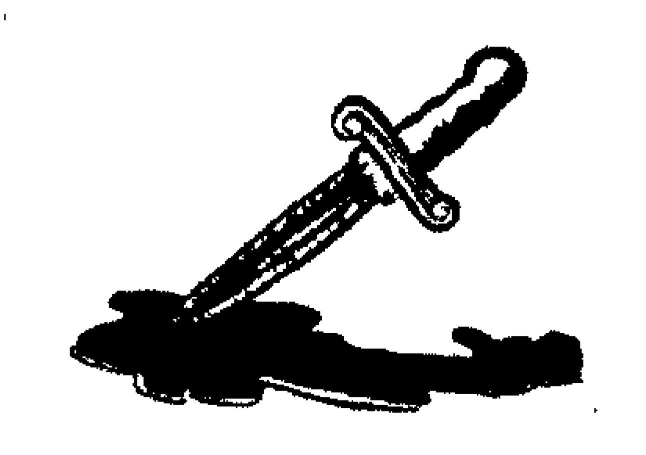


اللون الاحمـــر

انه لون الحياة والحيوية والقوة والاندفاع · انـه لون الرغبة ورمز الحرب والعاطفة الدافقة ·

انك تفضلين هذ اللون ياسـيدتي لانه يجـذب أنظار الرجال اليك .. ان الفستان الاحمر او القبعة الحمراء او الحذاء الاحمر وحتى الشفاه كلها تستوي في جذب الانظار انك تفضلين هذا اللون حتى ولو كان ذلك على غير ارادة منك ·

أنصحك ياسيدتي بالاقلال من استخدام اللون الاحمر في منزلك ، في غرفة نومك ، على جدران باقي الغرف وهكذا·· ان هذا اللون مثير للاعصاب ، منبه للحواس ومن المستحسن أن تكوني هادئة مستقرة الخاطر أحيطي نفسك بكل ما يمت لهذا اللون بصلة في حالة واحدة ، هي حالة الحـــزن العميق أو الفشل المرير ··



اللون الازرق

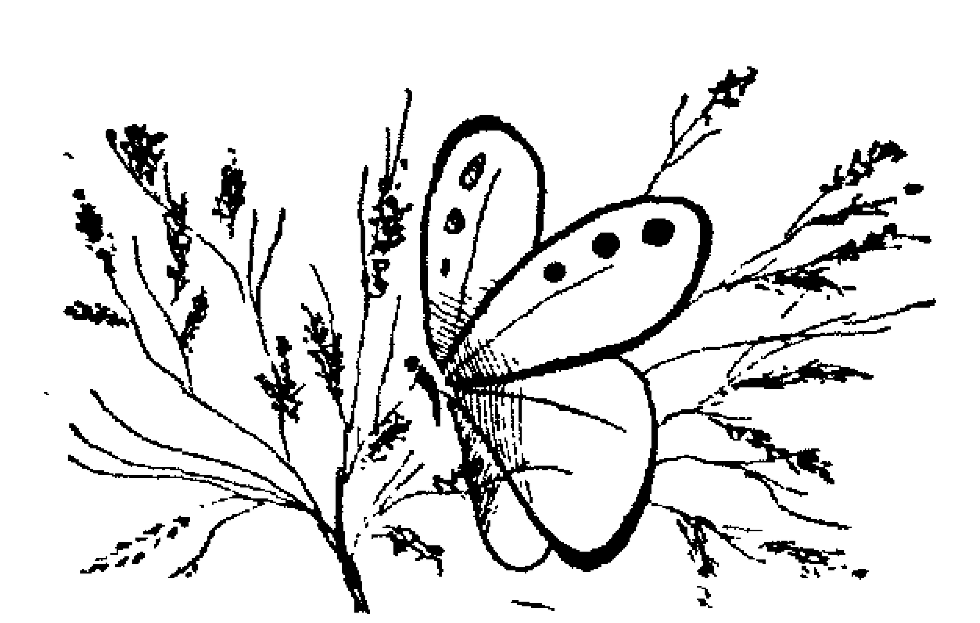


انه لون الروحانيات ، اللون الذي يصعد بنا الى أعلى · انه لون الاحلام والرؤى والخيالات ·

انك تفضلين هذا اللون لانك تحبين أن يبدي النـــاس اعجابهم بك واحترامهم لك ·

ان اللون الازرق الفاتح يدخل السرور على النفس ، أما الازرق الغامق فانه يساعد على نجاحك في التأثـــير على المحيطين بك ·

انني أنصحك باحاطة نفسك باللون الازرق ولكن في اعتدال فان الاكثار منه يؤدي الى نتيجة عكسية· ويستحسن استعمال هذا اللون في غرف النوم والجلوس فهو كفيل بجلب السلام الى نفسك بعد يوم حافل بالعمل والمتاعب ·

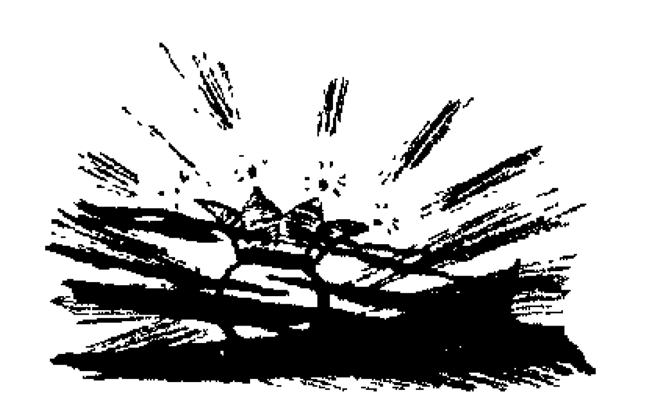


اللون الاصفـر

انه لون العقل والحكمة ، اللون الذي يدل على استعلاء الانسان على الحيوان ، لون التاج الذي وهبه الله للانسان وألبسه له فوق رأسه ·

انك تفضلين هذا اللون ياسيدتي لانه يرضى طمـــوحك ويبرز تفوقك · ان اختيارك يقع عليه دائما بدافع من عقلك لا بدافع عاطفتك . ان حبك لهذا اللون يدل على سعة افقك واتزانك وبعدك عن أعراض الحياة التافهة ·

انني أنصحك ياسيدتي بطلاء غرفة الجلوس في منزلك بهذا اللون وأحذرك من استخدامه في غرف النوم



اللون الاخضر

انه لون الطبيعة في أبهى زينتها ، انه لون الراحة والهدوء انه اللون الذي يجب عليك أن تحيطي أطفالك به لادخـال الطمأنينة الى قلوبهم ·

انك تفضلين هذا اللون لانك بطبعك تكرهين التعقيد الذي يسود المدنية الحديثة وتحنين الى الرجوع الى الطبيعة·

ان المنزل الذي يسوده اللون الاخضر يعتبر قطعـــة من الفردوس · ان اللون الاخضر هو لون الطبيعة كما سبق أن قلت لك ، انه لون النمو والازدهار والامل فاكثري منـــه واكثري ، ففي هذا فائدة لك ولاولادك ·

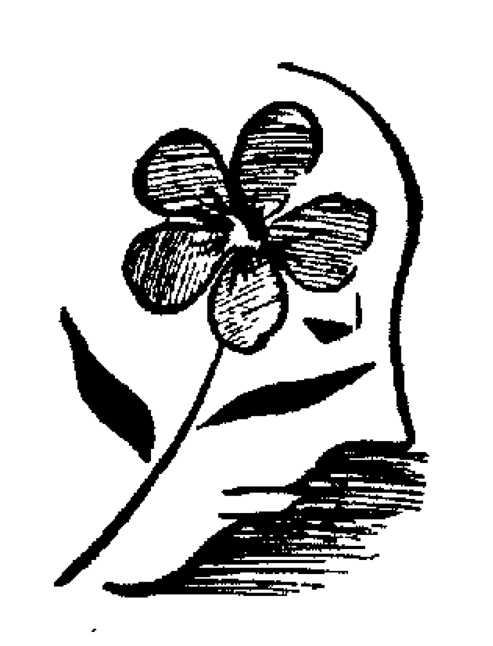
اللون البنفسجي

انه لون الظروف والمناسبات · انه مزيج الاحمر والازرق فهو لون القوة والروحانية · انه اللون المحبب الى العصبيين وذوي الاحساسات المرهفة ·

انك تفضلين هذ اللون لانك تحبين الظهور في وسطك·· وترغبين في أن تبدو شخصيتك متميزة وسط المحيطين بك·

أنصحك بالاقتصاد في استعمال هذا اللون فهو مثـــير

للاعصاب ومتعب للنظر وعلاوة على ذلك فأغلب الرجـــال يكرهون هذا اللون ويعتقدون ان المرأة التى ترتديه امرأة كثيرة الطلبات طموحة الى حد الارهاق ٠٠٠



اللون الابيض

انه لون البساطة والاناقة انه لون الاتزان والاستقرار انه اللون الذى لا تستطيعى رؤيته الا وسط الظلال ٠٠ انه لون النقاء والطهر ٠٠٠ انك تفضلين هـذا اللون لانك تعرفين قدر نفسك وتثقين فى شخصيتك ٠٠ ولانك منظمة تعرفين حدود كل شيء ٠ وأخيرا لانك تعلمين حب الرجال لهـذا اللون بالذات ٠

، اننى أنصحك ألا تعيشى فى جو كله بياض فى بياض فكثيرا ما يأتى الاجهاد من هذا اللون الناصع ٠

تخيرى « زهرياتك » وأزهارك وستائرك وما شابه ذلك من حاجياتك بحيث تكون بيضاء ٠ فهنا فقط يحسن اقتناء اللون الابيض ٠



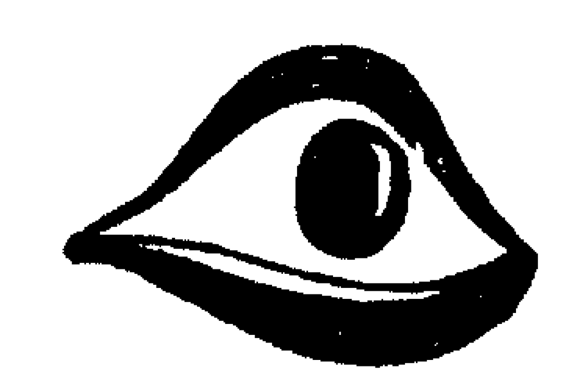
اللون الاســـود

انه لون الاحزان والتشاؤم ٠ انه اللون الذى كان يعتقد القدماء بوجود جاذبية بينه وبين الارواح الشاردة والاشباح الهائمة ، انه الليل ، انه لون الاسرار

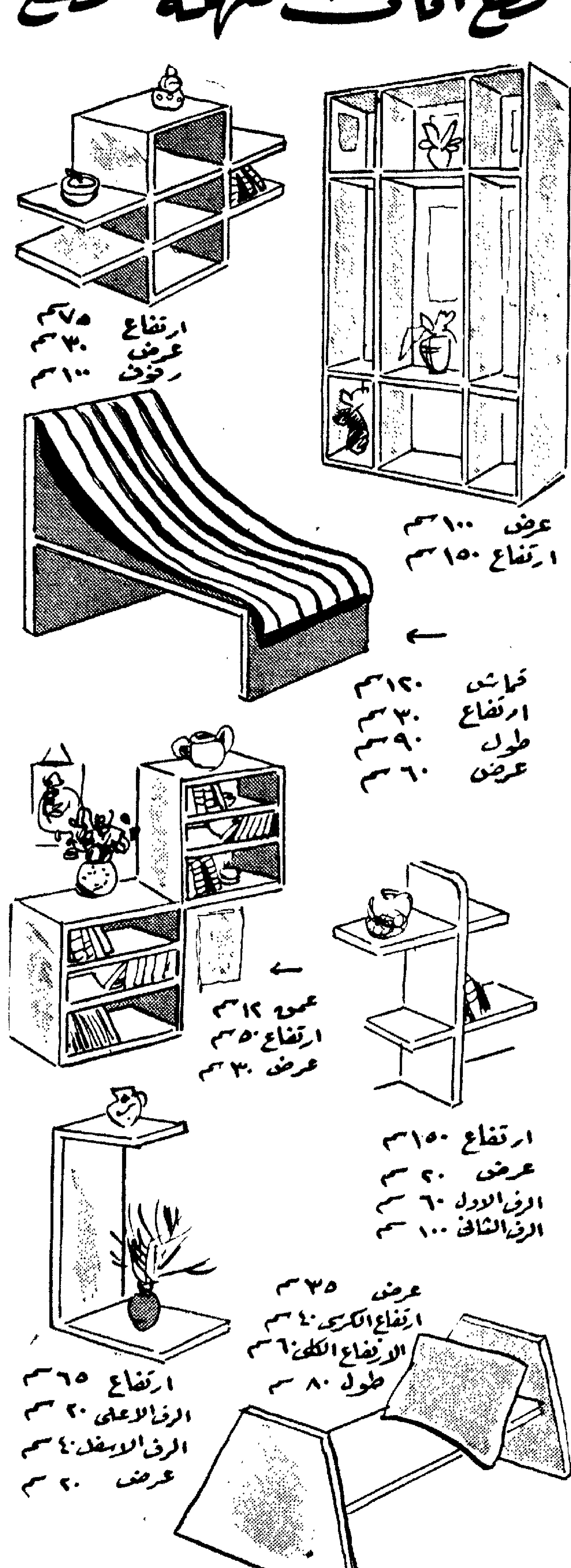
انك تميلين الى هذا اللون لانك تحبين أن تتركز كل الانظار عليك ولانك تعتقدين أنك أهل لان يهتم الناس بك٠

ان قليلات من السيدات يحببن أن يعشن فى جو يسوده هذا اللون ٠ ومن النادر أن تجدى من يقتنى قطعة من الاثاث الاسود ٠ ابتعدى عن هذا اللون فى منزلك فهو مقبض حزين مظلم ٠

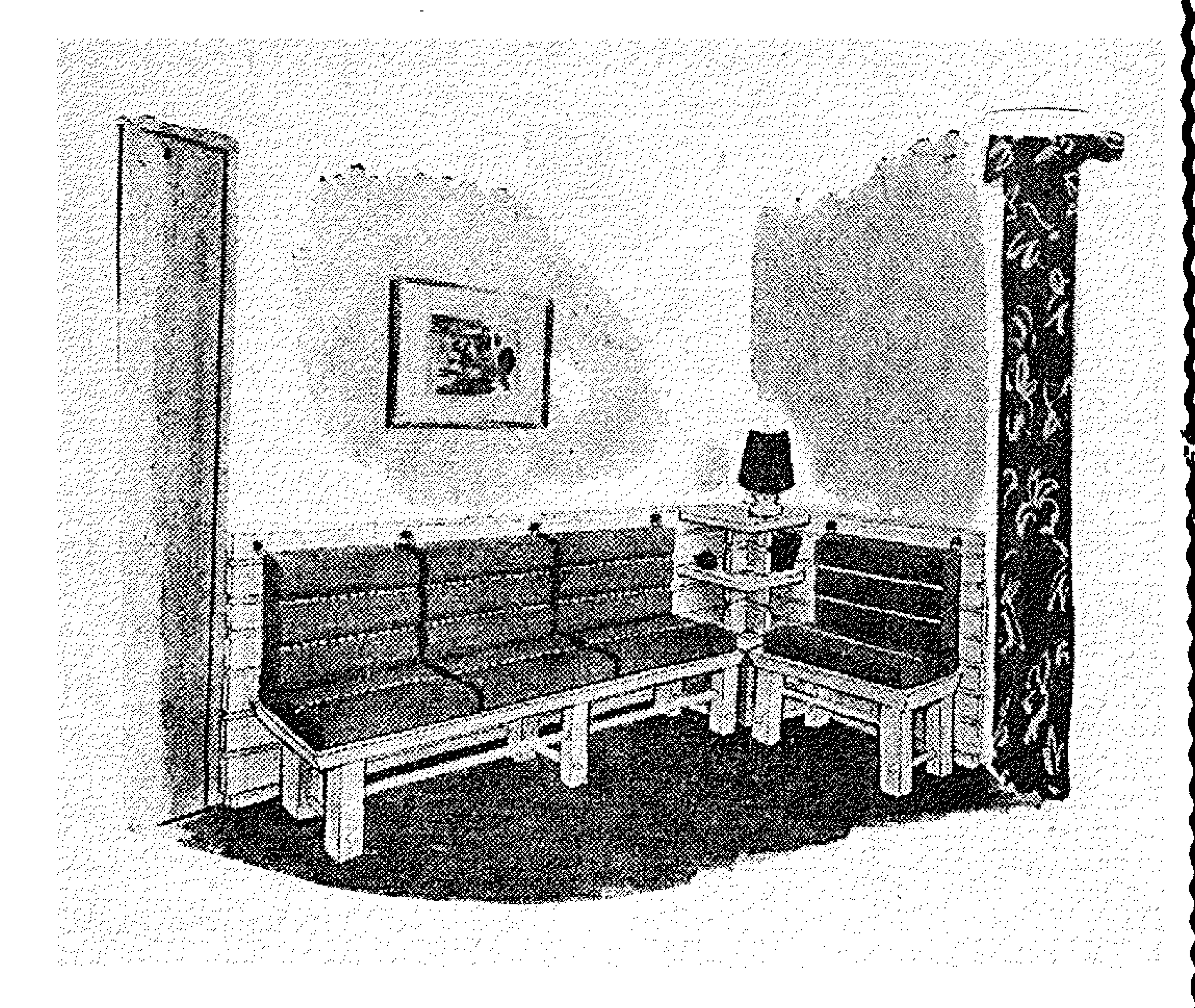
ا٠خ



قطع أثاث سهلة الصنع



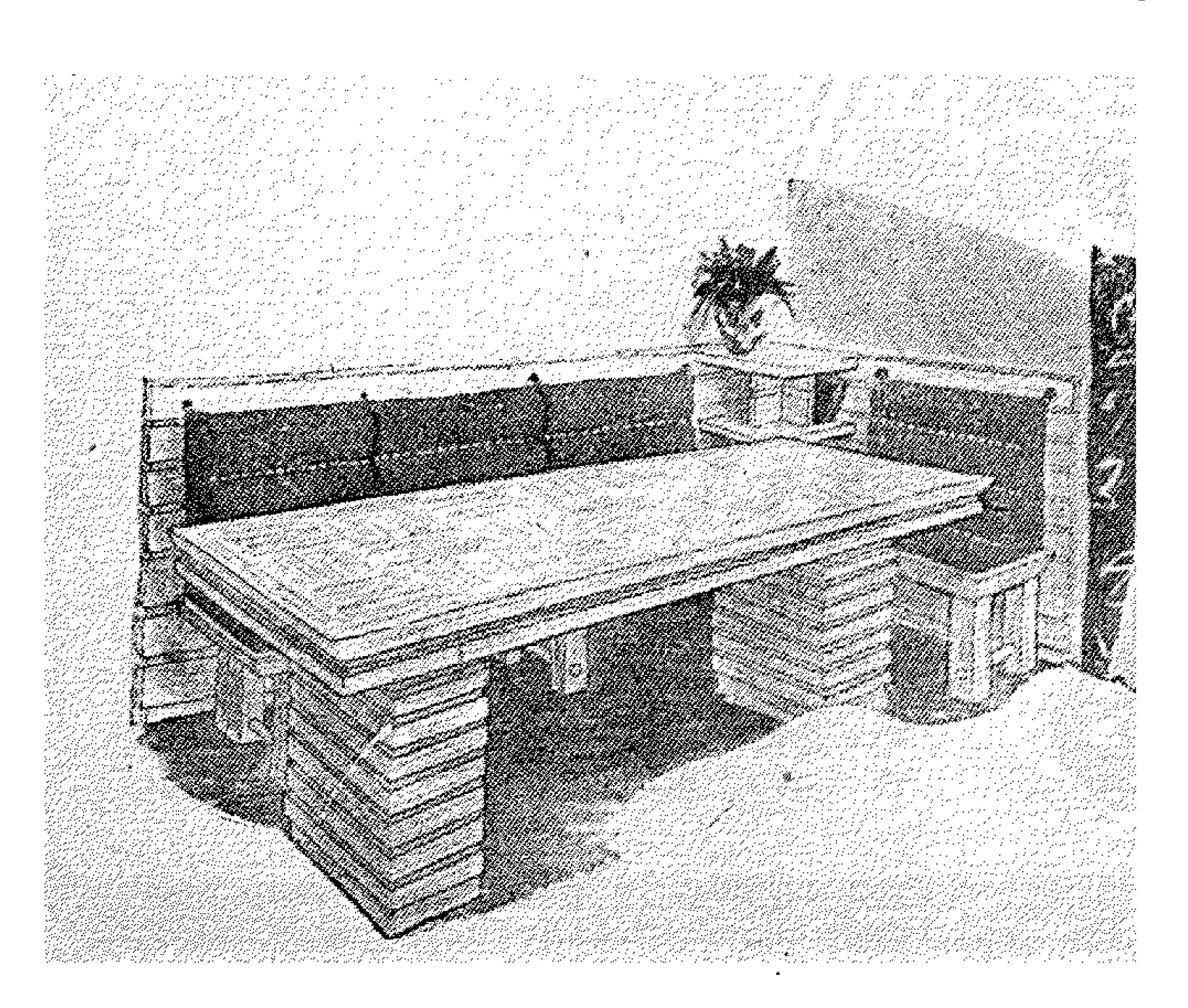
إن كانت غرفتك ضيقة



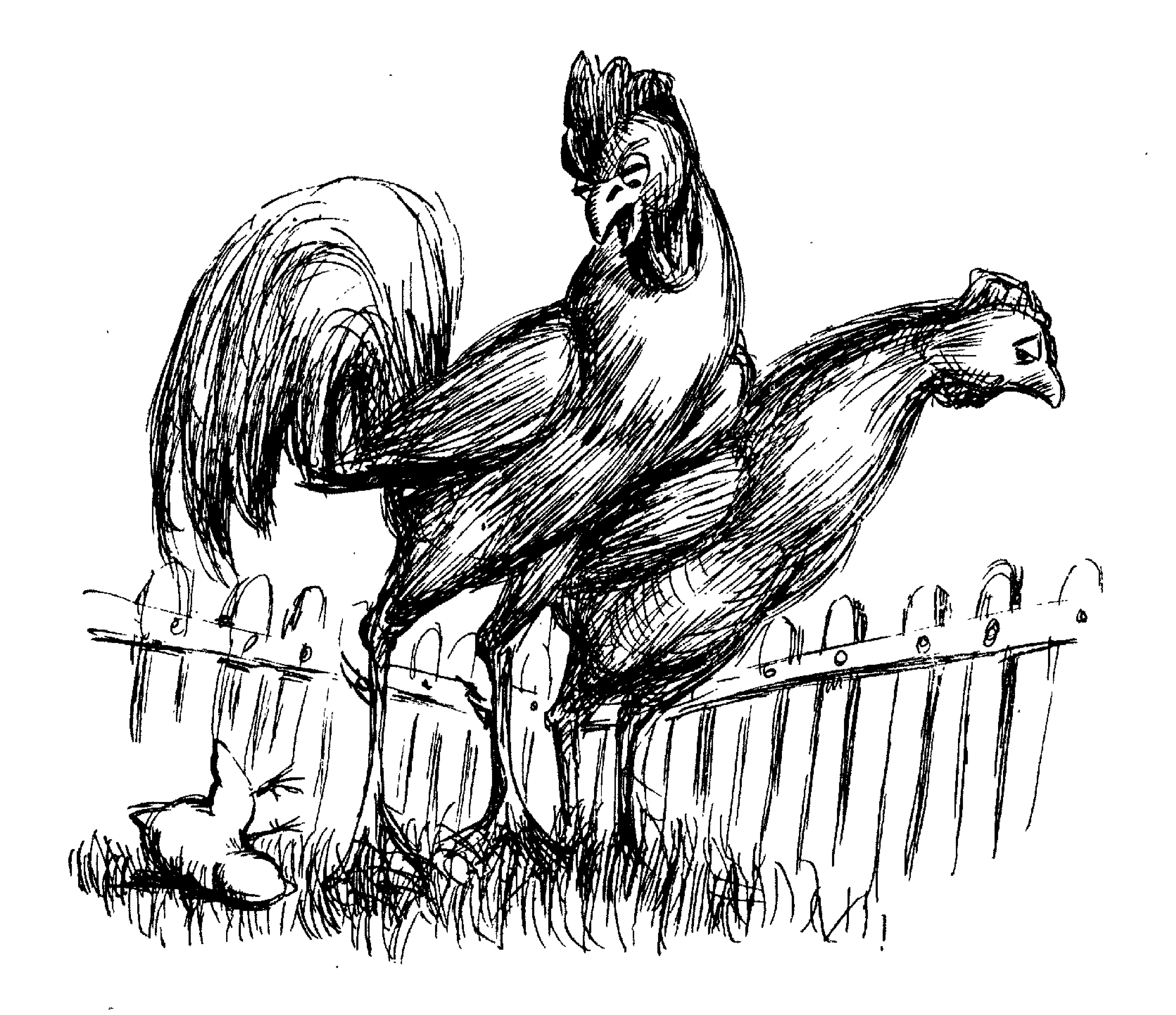
فى الغرف الضيقة يجب استخدام كل ركن من أركانها ليظل وسطها فارغا فتبدو الغرفة أكثر اتساعا مما هى عليه٠ فيمكنك مثلا أن تضعى بين النافذة والباب أسا يتكون من ألواح من خشب السنديان الطبيعى ارتفاعها ١٢سم وسمكها ٣ سم ٠ (أنظرى الرسم)

ضعى أمام هذا الاس مقعدين متحركين مصنوعين من خشب السنديان ٠ يتسع أولهما لثلاثة أشخاص وثانيهما لشخص واحد ضعى على هذين المقعدين وسائد من لون فاقع ومساند من نفس اللون ٠ وفى الزاوية تماما بين المقعدين ،

أمام هذين المقعدين يمكن وضع مائدة مستطيلة تضعين حولها أربعة كراسى من نفس الطراز بحيث يمكن أن يأكل على المائدة ثمانية أشخاص براحة تامة ٠



لكي لا يموت دجاجك



قصت على زميلة بمعهد الصحافه قصتها وكان التأثر باديا عليها ـ لقد أرادت أن تساهم بنصيب يسير فى مكافحة الغلاء ـ ولعلها قد تأثرت حينما قرأت في نشرة (هيئة الاغذية والزراعة) أن نصيب الفرد فى مصر من اللحم لا يتجاوز السبعة كيلوجرامات سنويا وهو رقم كما يبدو ضئيلا جدا فأرادت هى أن تزيد من نصيبها من اللحم لتثبت أن نشرة هيئة الاغذية والزراعة لا قيمة لها ٠

لقد بدأت فى تربية عدد من (الكتاكيت) فى مكان ما فى حديقة منزلها ولكن الحظ لم يترك لها من بين خمسين واحدا سوى ثلاثة (كتاكيت) فقط ٠٠ أخذت تنظر اليها فى حسرة وألم ٠ ولكنى أعود فأقول للزميلة أن الحظ لا دخل له فى مسالة موت (الكتاكيت) بل تلعب الخبرة وفن تربية الحيوان دورا كبيرا فى نجاح مثل هذا النوع من التربية ٠

ولتربية مثل هذه الحيوانات يفضل أن تنشأ حظيرة الدجاج على أرض جافة بحديقة المنزل وفى مكان بعيد عن التيارات الهوائية حتى لا تصاب الطيور بالكساح والامراض المختلفة ويستحسن أن تكون الحظيرة فى مكان تكثر به الاشجار لاتقاء حرارة الشمس فى الصيف كما أن تساقط أوراق هذه الاشجار في الشتاء يسمح بنفاذ أشعة الشمس الى الطيور فتدفئها

وعند انتقاء (الكتاكيت) للتربية يراعى أن تكون أصيلة السلاله معروفة بالنسبة لوفرة البيض أو كثرة اللحم وأن يحافظ عليها من البرد مثلها في ذلك مثل أى كائن حى تؤثر فيه الحرارة أو البرودة فتوضع فى (حضانات) صغيرة تقوم مقام الام فى حفظ الكتاكيت أثناء الليل وعندما يصير عمر الفراريج شهرا ونصف تنقل الى حظائر الطيور ٠

ولا تعطى الفراريج غذاء بعد الفقس الى أن يبلغ عمرها ٤٨ ساعة وذلك لوجود بقايا صفار البيض داخل الامعاء على أن تعطى بعد ذلك عليقة أولية مكونة من أجزاء متساوية من القمح والشعير والذرة والارز مجروشه ومخلوطة خلطا جيدا وهذه العليقة مناسبة الى أن يصير عمر الكتكوت ثلاثة أيام ابتداء من اليوم الرابع يستعاض عن الارز بمسحوق السمك ويزداد القمح الى جزء ونصف ٠ ويجب ألا نغفل أمر الاغذية الخضراء لما لها من تأثير منشط على هذه الحيوانات لكثرة ما بها من الفيتامينات المختلفة

ولتحسين الطيور حتى تنتج عددا عظيما من البيض يعتنى بانتخاب الديوك بحيث يكون الديك من نسل دجاجة تنتج عددا كبيرا من البيض لان الديك هو العامل الاساسى لتحسين نسل القطيع بأجمعه اذ تنتقل مميزاته اليه ٠ وينتقى عند التفريخ البيض الناتج من الدجاج الحائز لصفة كثرة البيض لان نسل الدجاجة الممتازة بكثرة بيضها يحوز تلك الصفة ٠

كما يلاحظ ان الدجاجة التى تبدأ في وضع بيضها مبكرا فى الشتاء تستمر في وضع البيض لزمن متأخر فى الصيف ٠ ولذا تكون مدة وضعها للبيض طويلة تنتج عددا كبيرا منه٠

ولا شك أن العناية بنظافة وتطهير مكان الدجاج وأوانى الشرب باحدى المحاليل المطهرة من واجبات مربى الدجاج أما الحشرات والطفيليات فهناك المساحيق القاتلة للحشرات التى تغمر السوق فى الوقت الحاضر ٠ ولكن المهم هو الخوف من شراء طيور غريبة من الاسواق وادخالها على دجاج المنزل٠

محمد ى٠ السركى



بلوفر بغرزة الدنتلة

المواد اللازمة : ١٤٠ (١٦٨) «١٦٨» جرام من صوف باتونز بيهايف فنجرنج P&B — ٣ فتل ـ مصنوع بطريقة باتونز المبتكرة لمقاومة الانكماش والتمدد ـ ابرتان بيهايف نمرة ١١ وابرتان بيهايف لمرة ١٢

المقاسات : محيط الصدر ٥ر٨٢ ـ ٨٥ سم (٥ر٨٧ ـ ٩٠ سم) «٥ر٩٢ ـ ٩٥ سم» ـ الطول من اعلى الكتفين ٤٥ سم (٤٨٣/٤ سم) «٥٠ سم»

قوة الشد : ٨ غرز و١٠ سطور فى ٥ر٢ سم

الاصطلاحات : غ : غرزة . ع : معدولة . م : مقلوبة . *...* : رمز للتكرار . معا : غرزتان فى غرزة

ملحوظة : الارقام بين ( ) للمقاس الثانى وبين « » للمقاس الثالث .

وعندما يذكر مقاس واحد يكون للثلاثة مقاسات

بالابرتين نمرة ١٢ ابدئى ١١٨ (١٢٨) «١٣٨» غرزة . واشتغلى ٨٣/٤ (١٠) «١١١/٤» سم مضلع ١ع ـ ١م . وزودى ١٠غ بالعرض وبالتساوى على السطر الاخير الى ١٢٨ (١٣٨) «١٤٨» غ

انتقلى الى الابرتين نمرة ١١ واشتغلى الموديل كالاتى :

السطر الاول : بوجه الشغل ٢ع معا ـ ١ع ـ * الصوف للامام ـ ٢ع ـ الصوف للامام ـ ٣ع ـ اسلتى غرزة ـ ٢ع معا ـ مررى عليهماالفرزة المسلوتة ـ ٢ع ـ كررى من * الى ان يبقى ٥غ ـ الصوف للامام ـ ٢ع ـ الصوف للامام ـ ١ع ـ ٢ع معا . **السطر الثانى :** اشتغليه م .

السطران ٣و٤ : كالسطرين ١ و٢ . **السطران ٥و٦ :** كالسطرين ١ و٢ . **السطران ٧ و٨ :** كالسطرين ١ و٢ . **السطران ٩ ـ ١٢ :** ع .

وهذه السطور الاثنى عشر تكون الموديل

استمرى طوالى حسب الموديل الى ان يتم شغل سابع (ثامن «ثامن» موديل . ثم ابدئى ١٠غ عند بداية السطرين التاليين للاكمام ـ ١٤٨ (١٥٨) «١٦٨» غ ـ ثم استمرى طوالى الى نهاية الموديل الحادى عشر (الثانى عشر) «الثالث عشر»

السطر التالى : اشتغلى ٤٨ (٥٣) «٥٨» غرزة حسب الموديل ـ ٥ع ـ دورى واتركى الغرز الباقية على ابرة اضافية

السطر التالى : ٥ع ـ ٤٨ (٥٣) «٥٨» غ حسب الموديل .

استمرى فى الشغل حسب الموديل على الغرز للكتف اليسار واحتفظى بخمس غرز عند حافة الرقبة بغرزة الجارتيير الى أن يتم شغل السطر الثامن للموديل الثالث عشر (الرابع عشر) «الرابع عشر»

وبوجه الشغل كسمى للكتف بان تنقصى ١٣ (٨) «٨» غرز عند بداية السطر التالى ثم ٨ (١٠) «١١» غرزة عند بداية السطور الخمسة التالية ـ سطر بعد سطر ـ عند حافة الباط

اوصلى الصوف لباقى الغرز عند حافة الرقبة ـ لقصى ٤٢ (٤٢) «٤٢» غ واشتغلى ال ٥٣ (٥٨) «٦٣» غ الاخيرة كما اشتغلت للكتف الاول

اشتغلى تماما كما اشتغلت للامام الى نهاية الموديل الحادى عشر (الثانى عشر) «الثانى عشر» . ثم استمرى حسب الموديل على كل الغرز الى نهاية السطر الثامن للموديل الثالث عشر (الرابع عشر) «الرابع عشر» وبوجه الشغل كسمى للكتفين بان تنقصى ١٣ (٨) «٨» غ عند بداية السطرين التاليين ثم ٨ (١٠) «١١» غ عند بداية العشرة السطر التالية . اشتغلى ٤ سطور بغرزة الجارتيير على باقى الغرز . اقفلى

اكوى الشغل كيا خفيفا على الظهر تحت قطعة قماش مبللة . خيطى الكتفين . وبوجه الشغل والابرتين نمرة ١٢ القطى واشتغلى ٩٢غ حول كل حافة كم . اشتغلى ٥ر٢ سم مضلع ١ع ـ ١م . اقفلى بمضلع . خيطى الجنبين والكمين . اكوى الخياطات .



من الاثنين ١٨ أغسطس بسينما أوبرا بالقاهرة

"تكييف هواء"

تمرينات رياضية سهلة

قفى منتصبة القامة مع رفع الذراعين الى اعلا ثم ميلى بجذعك ناحية اليمين مرة وناحية اليسار اخرى بحيث تكون ساقاك مشدودتين كررى هذا التمرين عشر مرات على الاقل

ضعى يديك فى خصرك وجسمك مشدود ثم ارفعى ساقك اليمنى بحيث تصير زاوية قائمة ثم اخفضيها وارفعى ساقك اليسرى وهكذا على التوالى .. كررى هذا التمرين عدة مرات

قامت بهذه التمرينات الانسة صوفى ملكة جمال مصر فى معهد التجميل العلمى

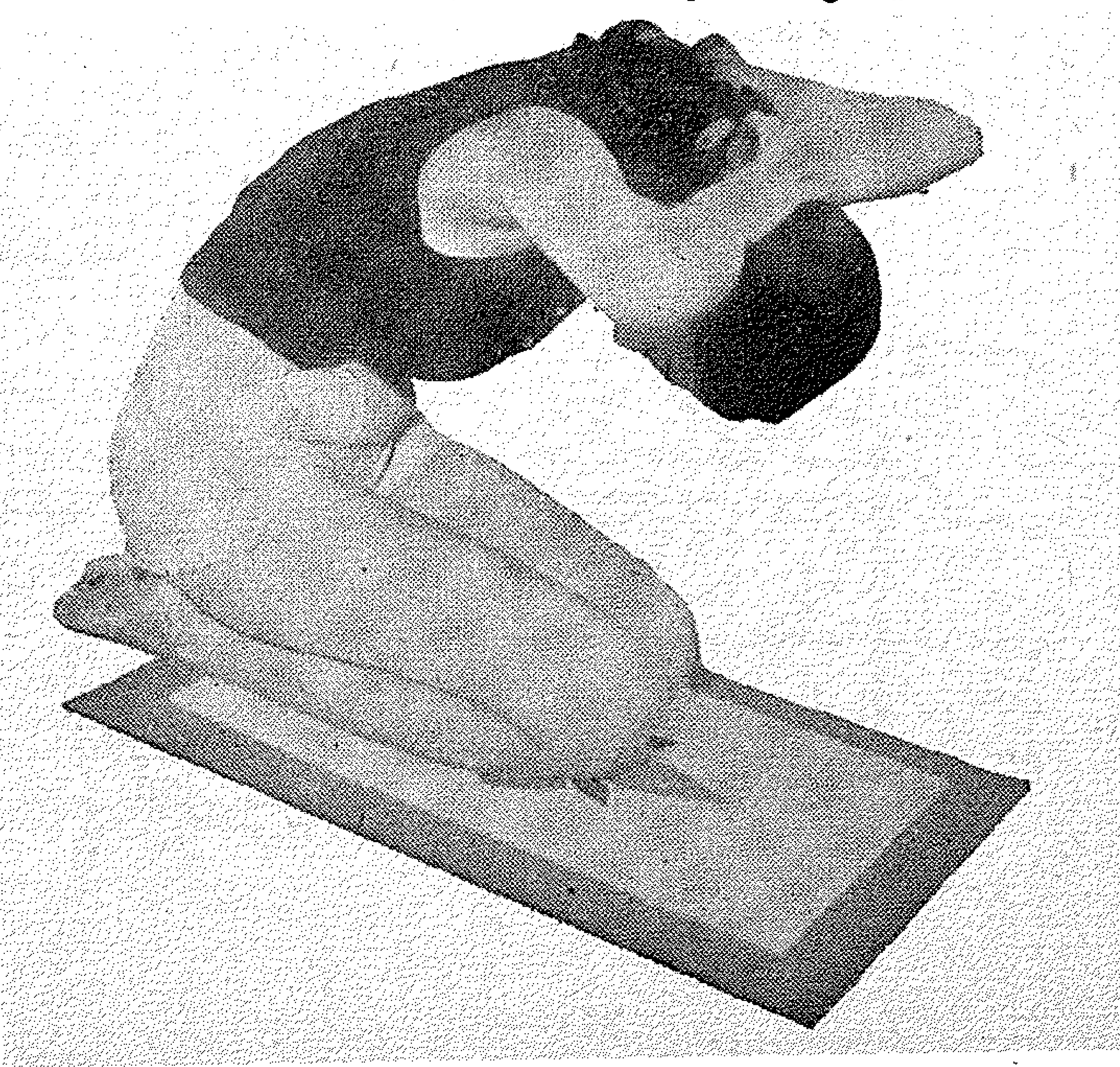


احضرى مقعدا واستندى عليه بيديك وارفعى احدى ساقيك الى الخلف واثنى الاخرى الى الامام ثم اضغطى بصدرك مع تثبيت ذراعيك عدة مرات . كررى هذا التمرين مع ابدال وضع الساقين

اديرى ظهرك الى المقعد واستندى عليه بيديك وارفعي احدى ساقيك فى الهواء ثم حاولى النزول على الساق الاخرى بقدر الامكان . كررى هذا التمرين عدة مرات مع تغيير وضع الساقين

اركعى على احدى ركبتيك وارفعى الساق الاخرى جانبا ثم ارفعى ذراعيك الى اعلا وميلى بجذعك مرة جهة اليمين واخرى جهة اليسار . كررى هذا التمرين مع ابدال وضع الساقين

اركعى على ركبتيك واجلسي عليهما ثم ضعى يديك خلف رأسك ثم اثنى الجذع الى الامام عدة مرات . كررى هذا التمرين بقدر ما تستطيعين مع اخذ حركات شهيق وزفير متتالية





للسيدة حكمت صبحى

صحن اليوم

الكرشة بالدمعة ـ سلطة خضار
فاكهة

الكرشه بالدمعه

المقادير :

رطل لحم كرشه	رطل طماطم
بصلة كبيرة	ملعقة كبيرة سمن
ملح وفلفل	٦ فصوص ثوم

الطريقة :

١ ـ تغسل الكرشة جيدا تقطع الى قطع مناسبة

٢ ـ تقشر البصلة وتفرم ثم تقلب فى السمن على النار حتى تصفر ثم يضاف اليها الكرشة المقطعة ويقلب الجميع على النار حتى يقرب البصل من التحمير فيضاف الثوم والفلفل والبهار وتكمل مرحلة تحمير البصل

٣ ـ تضاف الطماطم المصفاة ويترك الجميع على النار الهادئة مع التقليب من آن لآخر حتى تنضج الطماطم وتعرف بتسبيكها

٤ ـ يضاف اليها قليل من الماء ويغطى الاناء وتترك على النار الهادئة حتى تنضج الكرشة مع ملاحظة اضافة الماء كلما احتاج الامر

٥ ـ عند التقديم تسخن وتغرف فى أطباق عميقة

صينية الجلاش بالعصاج

المقادير :

نصف أقة جلاش طازج	ربع رطل سمن
نصف رطل لحم عصاج	قليل من البهريز

الطريقة :

١ ـ ادهنى صينية جيدا بالسمن وضعى فيها نصف مقدار الجلاش مع ملاحظة رش قليل من السمن السائح بين كل طبقة من الجلاش واخرى



٢ ـ ضعى كمية اللحم العصاج بعد تتبيله جيدا وضبط طعمه

٣ ـ ضعى النصف الباقى من الجلاش مع ملاحظة رش قليل من السمن السائح بين كل طبقة وأخرى ثم رشى السطح بجزء من السمن السائح

٤ ـ ضعيها فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها

٥ ـ عند خروجها من الفرن تسقى بقليل من البهريز البارد ولاحظى عدم الاكثار من كمية البهريز حتى لا يتعجن منك الجلاش

٦ ـ عند التقديم تقلب فى طبق صينى مسطح ويجمل سطحها بقطع من المقدونس وتقدم للاكل ساخنة

ملحوظة :

١ ـ يمكنك عمل أصابع الجلاش المحشوة بالعصاج بنفس الطريقة بدلا من الصينية . وذلك بحشو كل ورقة من الجلاش بكمية من الحشو ثم لفها على شكل مستطيل . ثم ضعيها كلها بجانب بعضها فى صينية مدهونة بالسمن ويرش السطح بالسمن السائح

٢ ـ عند التقديم ترص الاصابع بجانب بعضها فوق طبق مسطح ويزخرف سطحها بقطع من المقدونس أو يرش قليل من المقدونس المفروم فوق كل واحده كما هو موضح بالرسم وتقدم للاكل ساخنة

نظرا لحلول عيد الاضحى المبارك فى هذا الشهر رأيت أن أقتصر فى أصناف هذا العدد على طريقة عمل بعض أصناف اللحوم :

الكتف المحشو

المقادير :

كتف الخروف
ربع رطل سمن
ملح وفلفل وبهار

للحشو :

٢ رطل لحم أحمر مفروم
٢ بيضة
ملح وفلفل وبهار
٢ ملعقة فتات خبز أفرنكي

الطريقة :

١ ـ اخلى الكتف من عظمة اللوح حتى يصير كالكيس ثم اغسليه بالماء وجففيه وتبليه من الداخل والخارج جيدا بالملح والفلفل والبهار .

٢ ـ اعدى الحشو وذلك بخلط اللحم المفروم مع فتات الخبز ودقه فى الهاون حتى يصير ناعما جدا أملسا : ثم أضيفى اليه كمية من البيض تكفى لتحوله الى عجينة يابسة متماسكة ثم تتبل بالملح والفلفل والبهار

٣ ـ يحشى الكتف بالحشو السابق ويملأ به فراغ الكتف جيدا ثم يخاط

٤ ـ ادهني الكتف جيدا بالسمن من جميع جهاته ثم لفيه فى ورقة شفاف مدهونة جيدا بالسمن ويوضع فى صينية مدهونة بالسمن

٥ ـ يوضع فى فرن ساخن جدا لمدة ربع ساعة ثم تهدأ النار ويترك بها حتى ينضج مع ملاحظة تغطيتـه بالسمن السائح الموجود بالصينية من آن لآخر حتى لا يحترق

٦ ـ عندما ينضج ينزع من الورقه وتفك الخياطة

٧ ـ عند التقديم يوضع فى طبق صينى مستطيل مسطح ويجمل حوله بوحدات صغيرة جدا من البطاطس المسلوقة والجزر والمقدونس ويقدم للاكل ساخنا أو باردا

اللحم البارد

المقادير :

قطعة من الفخذة مفرودة تزن حوالى رطلان
ملح وفلفـــل
بهار وجوزة الطيب
ربع رطل سمن

الطريقـــة :

١ ـ تغسل قطعة اللحم وتجفف وتفرد جيدا بالدق على سطحها حتى تفرد كالبفتيك

٢ ـ تتبل جيدا بالملح والفلفل والبهار ٠

٣ ـ تلف جيدا على شكل اسطوانة متماسكة وتربط بقوة بدوبارة حتى تتماســـك وتصبح على شكل قطعـــة اسطوانية من اللحم ٠ واذا رغبت فى حشـــــوها بالبيض فاسلقى أربعة بيضات سلقا جيدا ثم قشريها وتبليهـــــا بالدقيق والملح والفلفل ورصيها بجانب بعضها فوق قطعة اللحم المفرودة ولفيها جيدا والبيض بداخلها ثم اربطيها ٠

٤ ـ ادهنى سطح اللحم بالسمن جيدا ثم لفيه فى ورقة من الشفاف مدهونة أيضا بالسمن وضعيهـــا فى صينية مدهونة بالسمن ٠

٥ ـ توضع فى فرن ساخن جدا لمدة ربع ساعة ثم تهدأ النار وتترك حتى تنضج مع ملاحظة رشها بالسمن السائح تحتها من آن لآخر حتى لا تجف ٠ أو يمكنك طهيهـــا على وابور الغاز كما فى عمل القالب المحشو ٠

٦ ـ بعد النضج تنزع من الورقة وتفك الدوبارة وتترك حتى تبرد تماما ٠

٧ ـ قطعيها بسكين حاد جدا على حلقات رفيعة جدا ٠

٨ ـ قدميها فوق طبق مستطيل مسطح وجمليهـــــا بحليات الطماطم وورقات الخس المغسولة وتقـــدم للاكل

القلب المحشو

المقادير :

قلب ضانى أو بتلو
ملح وفلفل وبهار
١ ملعقة كبيرة سمن
نصف رطل لحم أحمر مفروم

للحشو :

نصف بيضة
نصف ملعقة فتـــات خبز أفرنكى
ملح وفلفل وبهار

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى القلب جيدا ثم انزعى العروق والصمامات الموجودة بداخله حتى تحصلى على فراغ ويصير القلب أشبه بالكيس ولاحظى أن تكون عملية تفريغ القلب من أعلى أى من الجزء العريض ٠ ثم اغسليه من الداخل جيدا بالمـــاء والملح لازالة الدم ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار

٢ ـ اعدى الحشو كما سبق فى الكتف ويملأ به فـــراغ القلب جيدا ثم يخاط وتلم أجزائه

٣ ـ حمرى القلب فى السمن فوق نار هادئة حتى يحمر من جميع جهاته ثم أضيفى اليه قليل من الماء ويغطى بورقة من الشفاف المدهونه بالسمن ويغطى الاناء ويترك فـــوق نار هادئة حتى ينضج تماما مع ملاحظة اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر

٤ ـ عند التقديم انزعى الخيط وقدميه فـــوق بطاطس بيوريه موضوعة فى طبق صينى مسطح على شكل قلب أكبر حجما من القلب الحقيقى المقدم فوقه

٥ ـ صبى حول البطاطس الصلصة المتخلفـــة من طهى القلب

٦ ـ يقدم للاكل ساخنا

كونى مقتصدة واستعملى بهريز العظم فى خضرواتك اليومية مستغنية به عن اللحم أما اذا أردت أن تـــكون مائدتك متعددة الاصناف فقومى بعمل صنف من اللحم قائما بذاته بجانب الاصناف المذكورة فى قائمة اليوم وكذلك اســـتبدلى الفاكهة بعمل أى صنف من أصناف الحلوى مراعيـــة ملاءمتها لفصل الصيف

حساء الجنـــه

نابولى من السنيورة لينا موتى : هل ذقت حساء الجنة ؟ طبعا لا . ومع ذلك فان الايطاليين معجبون به كل الاعجاب لقد توصلت اخيرا الى معرفـة طريقة اعداد هـذا اللون الجديد من الطعام . فما على بنات النيل الا ان يحضرن اربع ملاعق جبنة مكرونة مجروشة شيئا قليلا من جوزة الطيب

اضربى اولا بياض البيض وادخلى فيه الصفار ثم رشى ملاعق السميط مع الجبن المجروش وجوزة الطيب

استمرى فى المزج وانت تصبين هذا الخليط فى الحساء الذى يغلى على النار . اتركى الحساء يغلى لمدة سبع او ثمانى دقائق .

ملحوظة : الحساء نفسه من اللحم العادى او لحم الدجاج هذه الكمية تكفى ستة اشخاص

طعامك فى أغسطس

الجمعة أول أغسطس
فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

السبت ٢ أغسطس
باميا مكمورة، أرز مفلفل سلطة خيار ، فاكهة

الاحد ٣ أغسطس
باذنجان بصلصة الباشميل ، محشو ورق العنب ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاثنين ٤ أغسطس
فلفل مقلى بصلصة الخل والثوم ، أرز بالطماطم ، فاكهة

الثلاثاء ٥ أغسطس
ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ٦ أغسطس
لوبيا خضراء مكمورة ، أرز بشعرية ، سلطة طماطم ، فاكهة

الخميس ٧ أغسطس
قرع بصلصة الباشميل، مكرونة بصلصة الطماطم مخلل ، فاكهة

الجمعة ٨ أغسطس
رجله مكموره، أرز مفلفل سلطة خيار ، فاكهة

السبت ٩ أغسطس
باميا بالخضرة ، أرز بشعرية ، سلطة طماطم، فاكهة

الاحد ١٠ أغسطس
صينية بطاطس فى الفرن سلطة خضر ، فاكهة

الاثنين ١١ أغسطس
طعمية بالدمعة « كفتة الطعمية » ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

الثلاثاء ١٢ أغسطس
كشك ، دمعة، أرز مفلفل سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ١٣ أغسطس
مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، فاكهة

الخميس ١٤ أغسطس
قرع مكمور ، أرز مفلفل سلطة طماطم ، فاكهة

الجمعة ١٥ أغسطس
تورلى، مكرونة اسباجتى مخلل ، فاكهة

وزارة الحربية والبحرية

تقبل عطاءات بادارة العقود والمشتريات بالوزارة لغاية الساعة ١٢ من ظهر يوم ١٩٥٢/٨/٥ عن توريد الاكسجين والاستلين وغاز ثانى اكسيد الكربون وغاز التنفس والهواء المضغوط اللازم للجيش فى عام ١٩٥٣/٥٢ ويمكن الحصول على الشروط من الادارة المذكورة مقابل مبلغ ٢٥٠ مليما يضاف اليه مبلغ ٤٠ مليما اجرة البريد — وتقدم الطلبات على ورقة دمغة من فئة الخمسين مليما (٢١٧١)

تفتيش مبانى قبلى القاهرة

يعلن تفتيش مبانى قبلى القاهرة الكائن بالدور الخامس من مبنى وزارة المواصلات بشارع القصر العينى بالقاهرة عن مناقصة اعمال الفصول الجديدة بالمبانى الخاصة بالمدارس التالية ١ — مبنى مدرسة مصر القديمة الثانوية الابتدائية للبنات ٢ — مبنى مدرسة روضة أطفال عمرو بن العاص المحدد لفتح مظاريفها ظهر يوم ١٩٥٢/٨/١٠ ويمكن الحصول على مستندات هذه المناقصة من التفتيش المذكور نظير دفع مبلغ (جنيه و٥٠٠ مليم) ثمنا لهذه المستندات بخلاف اجرة البريد وقدره مائة وخمسون مليما. طلبات الحصول على المستندات تقدم على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما وتقدم باسم حضرة صاحب العزة مفتش مبانى قبلى القاهرة يجب ان يرفق بالعطاء قيمة التأمين الابتدائى وقدره ٢ ٪ (اثنان فى المائة) من جملة العطاء والا اعتبر لاغيا فضلا عن توقيع جزاء الحرمان على صاحبه من التعامل مع وزارة الاشغال العمومية . للمصلحة الحق فى قبول او رفض أى عطاء بدون ابداء الاسباب كما ان لها حق اسناد العمل لاكثر من مقاول واحد اذا تراءى لها ذلك (٢١٧٩)

اعلان

تقبل مصلحة المناجم لشئون الوقود عطاءات لغاية ظهر يوم ١٩٥٢/٨/١٩ لتوريد ٢٥٠ طن حامض كبريتيك تجارى قوة تركيزه ٩٨٪ لازمة لمعمل تكرير البترول الاميرى بالسويس خلال العام المالى ١٩٥٣/٥٢ ويمكن الحصول على نسخة من شروط المناقصة من مخازن المصلحة بعمارة اوزوريس بقصر الدوبارة نظير دفع مبلغ ٢٥٠ مليم وتقدم الطلبات على عرضحال دمغة فئة خمسين مليما بخلاف اجرة البريد ٤٠ مليما (٢١٤٨)

اعلان

تقبل العطاءات بمكتب حضرة مدير ادارة الميزانية واللوازم بوزارة الداخلية لغاية ظهر يوم ٢٥ اغسطس ١٩٥٢ عن توريد الاغذية لكلية البوليس الملكية لسنة ١٩٥٣/٥٢ ويمكن الحصول على شروط المناقصة من الادارة المذكورة وثمن النسخة الواحدة ٣٠٠ مليم يضاف اليه ٣٠ مليما اجرة البريد وتقديم الطلبات على ورقة تمغة من فئة الخمسين مليما (٢١٥٦)

اعلان

تقبل مصلحة المناجم لشئون المعادن والاحجار لغاية ظهر يوم ١٩ أغسطس سنة ١٩٥٢ عطاءات عن توريد وسبك قطع غيار للماكينات من خام الزهر والنحاس لازمة لمحاجر البازلت الحكومية بابى زعبل للعام المالى ١٩٥٣/٥٢ ويمكن طلب شروط هذه المناقصة من مخازن ديوان المصلحة ١٥ شارع منصور بالقاهرة مقابل دفع مبلغ ٢٥٠ مليما عن كل نسخة خلاف اجرة البريد على أن تقدم الطلبات على عرضحال دمغة فئة خمسين مليما (٢١٦٣)

أشلاء

قصة مصرية بقلم علية

كانت السيارة الصغيرة الرمادية تشق الطريق الزراعي ذات صباح في سرعة كبيرة ، وكان يجلس في داخلها ملصقا رأسه الملتهب بزجاج النافذة الرطب ، وكان يشاركه في رحلته مصور « الجريدة » التي يعمل محررا بها ... كان صحفيا يتمتع بحظ غير قليل من الشهرة في الاوساط الادبية ولكنه كان يؤثر الوحدة ويلوذ بنفسه مبتعدا عن ضجيج الوسط الذي يعيش فيه ...

وكانت غلالة رقيقة من الضباب تغلف الكون بغلاف شفاف ، تتراءى خلال زجاج العربة جلية رائعة .. كانت الزروع تتسارع أمام باصريه وشعاع مبكر من أشعة الشمس الفتية الخالدة التي تصطرع عبر الافق الشرقي قد بدأ يتسلل كتلك الاخيلة التي تتسلل واهنا باهتا شاحبا ، تماما الى ذهنه لتتجمع ثم لا تلبث أن تدور فيه كدوامة عارمة وهتف في شرود كمن يحدث نفسه : لماذا وقع اختيارهم على أنا ... ما شأني وتلك الحادثة التي وقعت على الخط الحديدي قرب دمنهور ولماذا أنا بالذات ؟! .. وسمعه رفيقه المصور فهتف يجيبه: أنت أقدر من يصف الحادثة يا أستاذ .. ان لك أسلوبا خاصا يؤثر في نفوس القراء .. ثم خيم الصمت عليهما ، بينما ظلت السيارة يقودها سائقها تسعى في سرعة كبيرة الى الشمال المجهول ...

وعاد يلصق وجنته بالزجاج البارد ، ويرمي بناظره الى الشمس الخالدة وهي تصطرع في صلابة وقوة لتعتلي الافق الشرقي بركبها الذهبي الميمون .. وعادت خواطره الثائرة تتجمع في ذهنه لتتفجر كعاصفة هوجاء ... انه ليذكر القرية الصغيرة الوادعة حيث نشأ في بساطه يذكر طفولته المرحة وهو يطارد الطيور «بنبلته» الصغيرة على أغصان الاشجار ويصطاد الاسماك بشصه من النهير الصغير ، أو يجلس تحت شجرة الجميز الكبيرة على شاطيء النهر يقرأ بعض القصص الادبي الذي كان مغرما به بل يذكر أسرته الصغيرة التي كان يذهب ليقضي معها أجازته الصيفية في القرية ويذكر أخته التي تكبره وهي تحتضنه يوم عودته ، وأمه وهي تأخذه بين أحضانها وتقبله ، وأباه الشيخ الذي يفاخر به رءوس القرية ويزهو به عليهم ..

وعاد زميله في رحلته يقطع عليه صمته وخواطره قائلا : « سأجد دون شك صورا مثيرة تحرك الرأي العام، انها فاجعة .. سنجد في انتظارنا أنهارا من الدماء تختلط بأشلاء بشرية ، أليس ذلك مثيرا حقا ... » وارتجف الفتى .. كان قلبا رقيقا لا يحتمل رؤية الدم ، ولم يجسر يوما أن يقف أمام حادثه في الطريق ليرى المصاب ، كانت الدماء تثير انسانيته فيتعذب بشعوره، ولم يجد مايجيب به صاحبه فصمت ، وعادت الدوامة العارمة من الخواطر الثائرة في رأسه تدور وتدور ... انه ليذكر موت والده وتدهور أحوالهم المادية هو وأمه وأخته وهجره لدراسته وارتحاله بهما الى العاصمة وكله أمل أن يسعدهما ولكن الحظ تنكر له فلم يجد عملا مدة من الزمن أخذت تطول يوما بعد يوم ...

وذهبت أمه الى بيوت الموسرين تحترف غسل الثياب وكان فشله المرير قد عوده أن يصمت هو الآخر فلا يسأل عن شيء يراه .. فهو يكتفي بتناول كسرات من الخبز يحسبها تقف في حلقه ويشعر بنفسه الرقيقة الواعية تذوب تحت ثقل ألمه ... ثم حدثت مأساة اختفت أخته وظل يبحث عنها في العاصمة الكبيرة لاهثا قلقا حتى تعرف عليها في معرض الجثث «المشرحة» وكانت قد ألقت بنفسها تحت عجلات الترام لسبب لا يدريه ، ولكنه كان موقنا أن هناك شيئا كبيرا غامضا لا يفهمه في حياتها... وهدت هذه المأساة أمه العجوز فعادت الى القرية لتعيش عاما واحدا في كنف أخ لها، ثم ماتت هي الاخرى .

ونجح صاحبنا بعد أعوام وبدأ اسمه يلمع رويدا رويدا كرجل مشهور وكاتب ناجح ..

وغدا وحيدا في المدينة المجنونة ، وحيدا رغم التيار الصاخب الذي يحيط به ويوشك أن يجرفه ، كان يهرب دائما من المحافل والمجتمعات لينفرد بنفسه ولم تزل عيناه تبللهما عبراته والمأساة الدامية - أخته التي ذهبت وأمه التي تبعتها - تعيش في كيانه وتشقيه

وعاد رفيقه المصور يقطع صمته هذا الثقيل قائلا: «لا شك أن قطار الاسكندرية كان مكتظا بالمصطافين ، اننا في أوائل الصيف ..» وأجابه قائلا في ضجر وهو يترك خواطره الثائرة تتسرب خلال ذهنه فتملأه : « دعنا من ذلك ، انني متعب ولم أنم طيلة ليلة الامس ...» وعاود المصور صمته مبتئسا وعاودته هو خواطره التي

كانت تلح عليه الحاحا مضنيا ...

تذكر ذلك الصيف البعيد القريب ، حين ذهب الى المصيف ليغسل بأمواج البحر عناد أعوام طويلة من شقائه ، وتلك الامسية الحالمة حين جلس على الشاطىء منفردا بنفسه يرمى بناظره الى الفضاء العريض المترامى أمامه والشمس ناشرة أنفاسها المحتضرة ترسل فى قلبه الرهبة ، ولم يلبث قلبه أن قفز بين ضلوعه مختلجا فى عنف .. فقد شهدها تعتلى صفحة الامواج لتقفز الى الشاطىء أمامه، كانت جميلة رائعة فى ثوب البحر ، مشرقة اشراقة الفجر الوليد مما جعله يركز كل أنظاره فيها . ولم يبد عليها أنها رأته أو أحست به وهو يلتهمها بنظراته ، وألقت بجسدها على الرمال الدافئة غير بعيدة منه وراحت مثله ترقب الشمس الغاربة .. وأحس شعورا غريبا ينساب فى قلبه ليملأه باحساس حار ... وألف بعد ذلك أن يراها ويبتسم لها، وألفت أن ترد عليه ابتسامته فى وداعة ورقة واندفع اليها يوما وحادثها فبادلته حديثه ومن ثم شهد الشاطىء غراما عنيفا قويا بينه وبينها .. وعادا معا من المصيف ليتزوجا .. هو وساميه .

وعاد المصور وقد ضاق ذرعا لصمت صاحبه الثقيل وكان على ما يبدو محبا للثرثرة ورفع من صوته قائلا: كم تبدو بشعة تلك الحادثة حصادها أشلاء تختلط بالدماء ، زوج فقد زوجته ، طفل فقد أمه ، حبيب فقد حبيبه انها مأساة .. ألا تحس يا أستاذ بأن كل تقدم أحرزه العلم أصبح سيفا مصلتا فوق هامات البشر ، تفقدهم حياتهم لاتفه سبب ... ولم يخرج أستاذنا عن صمته رغم ذلك وان كان المصور قد وجد ما يعزيه عن صمت زميله بدخوله فى مناقشة مع سائق العربة الذى أمضه طول الصمت . وأمعن صاحبنا فى تشاغله من جديد الى الحقول والزروع الخضراء تترادف أمامه زاهية مشرقة ولم تزل كلمات رفيقه تدور فى ذهنه « زوج وزوجة .. طفل وأمه ... حبيب وحبيبه » .. تذكر زواجه من سامية وتذكر السعادة التى نعم بها الى جوارها وتذكر الثمرة التى لابد أن تنتج عن هذا الزواج ... الاطفال الذين لا يعلم لماذا ينفر منهم فهو لم يرد يوما أن يكون أبا.. كان يشفق على ابنه لو قدر له أن يولد من أن يلاقى نفس المتاعب، التى اعترضته هو . ويشفق على ابنته اذا قدر له أن ينجب ابنة . يشفق عليها من أن تضطرها ظروف الحياة الى أن تلقى بنفسها تحت عجلات ترام كما فعلت شقيقته هو ... وكان يشعر أن سعادته لن تدوم .. تذكر كيف مضت سنة وبعض سنة وكيف بدأت تظهر على وجه سامية علائم ضيق كبير ، وكيف أخذت تنظر اليه نظرات فارغة مروعة توشك أن تدفعه الى الجنون ، ومما لا شك فيه أنها كانت تكتم فى نفسها أصداء معركة مروعة انفجرت بها يوما حين صرخت فى وجهه حانقة: « أريد طفلا أنعم به ، طفلا أغمره بأمومتى التى تتفجر فى صدرى حتى لتوشك أن تخرقنى ...

واضطر الى كثير من الشرح ، وبسط أمامها نفسه وعواطفه ومخاوفه ... ولم تستطع أن تفهمه فهزأت به... وغدت بينهما الحياة مضطربة انتهت بهجرها اياه الى بيت ذويها ... ولم تعد قط ... وحصلت منه بعد كثير من المتاعب على الطلاق كان يحبها وتحبه ، يعبدها وتعبده ، ولكنه غدا فى نظرها انسانا شاذا غريبا يصعب العيش معه ، كانت تطالب بتحقيق غريزتها : غريزة الامومة ، وكانت مشوقة ظامئة الى هذا الهدف : هدف كل انثى ولكنه لم يحققه لها فقد وقف بينها وبينه حاجز فكرى كبير وحاول أن يتخطاه عن طريق التفاهم ولكنه فشل.. فمنحها حريتها..

وأصبح بعدها تعسا زاهدا فى حياته ، ينزع الى الوحدة ولكنها تهرب منه، خائضا فى خضم الحياة والبشر يتهافتون حوله كالذباب .. وكان يتابع أنباءها ، بل كن يجد فى ذلك بعضا من عزاء .. لقد تزوجت للمرة الثانية رجلا يحب أن يكون أبا لطفل أو لعدة أطفال .. ولقد غيرت مصيفها فى العامين الاخيرين فغدت تقضى الصيف فى الاسكندرية بدلا من رأس البر حيث التقيا وتحابا ثم تزوجا ...

ولاح من بعيد عمود من الدخان الازرق يرتفع نحو السماء ، ويلقى ظلا عملاقا على المروج الخضراء وألسنة من اللهب لم تزل تتخلله ، وتوقفت السيارة غير بعيدة من مكان الكارثة ، وكان رجال المطافىء يكافحون النار فى استماتة ، وحطام القطارين يرقد على الخط الحديدى كأفعى ضخمة ممزقة ، وشرر النار يتطاير من الحطام وسحب الدخان تتكاثف فى كل موضع وبقع من الدم تلطخ الاشلاء الممزقة التى دأب رجال الاسعاف على رفعها فوق حمالاتهم ...

وترجل بخطوات وجلة مضطربة من السيارة ، وسارع رفيقه المصور يحمل آلته وعلى شفتيه ابتسامة عريضة وهو مقبل على المعركة ، معركته هو ، والاشلاء البشرية تلطخها الدماء، وبقايا آدميين رزأتهم الكارثة ... أسرع يعمل ليجد سبيله الى العمل ... الى التأثير فى الرأى العام ليكون مجيدا مظفرا ...

وارتجف الفتى وهو ينقل خطاه فى غير ارادة واعية واختلج قلبه بعنف ولم يحتمل شعوره الرقيق منظر الاشلاء البشعة الدامية ، وراح يرقب رجال الاسعاف ينهضون بواجبهم فى صمت مروع ويمرون به وهم يحملون الجرحى والانات تملأ سمعه فتذيب قلبه وتملأه حزنا وألما ...

وقادته قدماه بدون وعى الى حيث تسمرت عيناه فى رعب على امرأة أوشكت معالم وجهها أن تضيع ، كانت الدماء تلطخها وعيناها تنظران فى فزع الى .. لاشىء والى جوارها طفل صغير ضمت عليه يدها كأنما تخشى عليه خطرا خفيا وقد استقرت فوقها وفوقه كتلة ضخمة من الخشب لم تزل سحب هزيلة من الدخان تتصاعد منها ببطيئة مرتجفة.. وظل على صمته المروع وشل عن كل حركة لحظات جاء فيها رجل الاسعاف وأزال الحطام من فوق المرأة وطفلها ورفعهما — جثة المرأة والطفل — وزميل له الى المحفة وقد غادرتهما كل معالم الحياة ... وترقرقت فى عينيه دمعة كبيرة ملأت مآقيه واستدار ليمضى بخطوات آلية متخاذلة وهتف كمن يحدث نفسه : « لها الله لقد غدت أما ، ولكن الحياة لم تمهلها حتى تتمتع بأمومتها » .. ومضى يرقب فى نظرات تائهة ذلك العمود العملاق من الدخان الازرق يتصاعد الى السماء ... وتفجر فى قلبه شعور غامر استسلم له كالطفل الصغير ...

« عليه »

تكريم الفن على سفح الهرم



حرم الملحق الثقافى بسفارة الهند والسيدة كوكا والآنسات امينة رزق ولبنى

أقام الاستاذ كمال الملاخ حفلا كبيرا على سفح الهرم الاكبر تكريما للاستاذ الكبير يوسف وهبى بك لمناسبة انتهاء موسمه المسرحى وسفره الى الخارج .

وقد حضر الحفل كثير من المهتمين بشئون الفنون الجميلة وبعض نقاد الفن وسيدات المسرح ورجاله .. والسينما ومخرجوها يتقدمهم أصحاب السعادة والعزة الدكتور محمد صلاح الدين باشا وفؤاد أباظه باشا والدكتور فؤاد رشيد بك وحسين يوسف فوزى بك مراقب عام الفنون الجميلة وسليمان نجيب بك مديرالاوبرا الملكية والدكتور عبد المنعم الشرقاوى بك رئيس اتحاد جامعة فؤاد الاول والدكتور عبد المنعم بدر بك الاستاذ بكلية الحقوق بجامعة فؤادوالاستاذ محمد عبد العظيم نقيب السينمائيين والاستاذ راغب عياد مديرمتحف الفن الحديث كما حضر من رجال السلك السياسى سعادة وزير استراليا المفوض والسيدة عقيلته والدكتور كيز الملحق الثقافى بالسفارة الامريكية ومساعدته مس موردن والسيد خوسلا الملحق الصحفى بالسفارة الهندية والسيدة عقيلته وغيرهم من رجال الادب والفن والاذاعة والصحافة .

دور السينما فى القاهرة

أحب من وقت لآخر أن أقصد الى سينما رويال بالقاهرة لاستعيد ذكرياتى عن هذه الدار التى كانت فى وقت من الاوقات ولسنوات طويلة أكبر دار سينما فى القاهرة وأحب مكان لسكان العاصمة .

واذا ذكرت سينما رويال تبادر الى الذهن فى الحال اسم اخوان رئيسى الذين كانوا من أوائل الرواد بين العارضين والذين استطاعوا بكفاءتهم الممتازة فى ادارة دور السينما أن يتألقوا فى هذا الميدان تألقا عظيما لم يصل اليه أحد من العارضين حتى الان . ولقد كانوا دائما لاخلاصهم للبلاد التى استضافتهم موضع تقدير من الجمهور على اختلاف طبقاته .

وتعتبر سينما رويال مسئولة الى حد كبير عن دور السينما فى هذه الاماكن التى كانت تعتبر متطرفة وغير مطروقة ولكن الذى حدث أن دور السينما التى شيدت فى شارع سليمان باشا أحيت هذا الشارع وجعلت له قيمة تجارية كبيرة وتستطيع أن تدرك ذلك بسهولة من الكساد الذى أصاب هذا الشارع بعد شهر يناير الماضى وغلق دور السينما التى أصبحت عاملا أساسيا فى رواج الاماكن التى تشيد فيها .

ويبدو شارع عماد الدين الان فى خير زمانه بسبب تقادم العهد على ملاهيه التى لم تساير التطور الذى حدث فى العاصمة ، وليس من شك فى انه فى الامكان أن يستعيد هذا الشارع مجده القديم اذا أعيد تشييد دور ملاهيه على النظم الحديثة ولكنه يبدو حتى الان ان تعويد الطلبة على التزويغ من مدارسهم لحضور حفلات العرض الصباحية التى كانت تكاد تكون مقصورة على الطلبة الهاربين من فصولهم بشتى الحيل والاساليب .

ولا يضير سينما رويال الان أن تفقد شعبيتها وأن تنزل عن مجدها القديم الذى استأثرت به سنوات طويلة فانه يكفيها ما نالته فى غضون عمرها الطويل الذى يزيد على ربع قرن ، ويكفيها انها استطاعت أن تساير الزمن وأن تظل محتفظة بوقارها وطابعها الذى تفردت به .

وعندما شيدت سينما مترو بشارع سليمان باشا ومن بعدها سينما كايرو بالاس فسينما ريفولى فسينما راديو ، انتقل النشاط الى غرب العاصمة بصورة أذهلت الذين كانوا ينتقدون تشييد أصحاب هذه الدور لا يفكرون فى شىء من ذلك . وهذا مع الاسف سيجعل أزمة دور العرض تشتد فى الشتاء القادم فان شركات السينما المصرية تعتمد اعتمادا كبيرا على دور سينما عماد الدين ، ودور السينما الاجنبية التى ستفتح أبوابها مع مطلع الموسم الجديد ستكون مزدحمة بالافلام الاجنبية التى تنتظر العرض منذ يناير الماضى ، وعلى ذلك فان مجال العرض أمام الافلام المصرية سيكون محدودا

محمد عبد القادر المازنى

يوم مع أهل الفن

الله يسامحه ... من كان السبب فى بقائى الان فى حر القاهرة الحارق وحال بينى وبين سفرى للخارج !

ماذا أكتب ؟ فلاكتب والامر لله ولقارئات بنت النيل وقرائها بعد هذه الفينة ، وليكن ما أكتبه كجو القاهرة ، حارا لافحا .

المرأة المصرية

فى صالة العرض بدار يوسف وهبى بك ، كنا قبل سفره نشاهد عرض فيلم قصير عن الانتخابات الامريكية ودور المرأة فيها . كان يجلس صامتا الى جانبى زميلى وصديقى كمال الملاخ ، لكن الحماسة الدافقة كانت تلهب فتاة الشاشة المصرية فاتن حمامه التى لم يكد عرض الفيلم ينتهى ونخرج فنتحدث معها عن موضوعه ــ حتى كانت تملأ بحماستها الركن الهادىء الذى جلسنا فيه ، مطالبة فى عصبية بمساواة المرأة بالرجل ، فى كل عمل ... فسألتها فى كل عمل ؟ وأجابت ــ نعم . ماعدا الاعمال العنيفة كالحرب مثلا !

فخطر لى أن أسأل فاتن عن أحب الادوار العالمية الى نفسها فبادرتنى قائلة ... أتمنى أن يتاح لى فرصة تمثيل دور جان دارك والنسر الصغير وغادة الكاميليا .. وتعود بى الذاكرة الى أدوار فاتن حمامه على الشاشة .. فقد انتزعت الاعجاب والتقدير ...

كاريوكا

وسمعتنا تحية كاريوكا ، فاذا هى الاخرى فى حماسة كبرى تدافع عن المرأة المصرية وتقول انها فاقت الرجال فى الدرس والعمل ...

ودار الحديث حول مجهود بنت النيل ، والدور الكبير الذى تنهض به فى التقدم بالمرأة المصرية لنيل حقوقها ، وكيف يحاربون الان المرأة باسم الدين والدين من أعمالهم براء .

وشئت أن أخرج بالحديث من السياسة فسألت تحية لماذا لا يأخذ فن الرقص الشرقى مكانه الممتاز كالرقص الغربى ؟ فهبت ثائرة تقول : « لان الحكومة تترك مدعيات الفن يسئن اليه بهز أجسامهن بلا معنى » ...

وهنا تصورت الفنانة الموهوبة كاريوكا وهى تندمج اندماجا كليا فى رقصاتها الرائعة فلا تفيق الا على تصفيق جمهور المشاهدين .

الزواج لا يمنع

وكن أمكر منى ، فعدن بالحديث الى المرأة والى العمل فسألتهن ان كن يرين أن الزواج يحول بين المرأة وبين العمل ، فأجابتنى فاتن كما أجابت تحية بأنه لا يمنع أبدا ، والامر متوقف على مهارة الزوجة فى التوفيق بين البيت والعمل .

تعيش وتاخذ غيرها

وأصر يوسف بك على أن تتعلم فاتن وتحية ومارى منيب ركوب البسكليت لان منظرا لفيلم سينمائى سيصور بعد ربع ساعة يلزم أن يظهرهن فيه وهن راكبات الدراجات !

وبدأن يستحلفن يوسف بك أن يؤجل تصوير المنظر يومين ، وهو لا يستمع ، وأخيرا بدأ تعليم البسكليت ... وبدأ وقوعهن على الارض ... وبدأت الاسعافات ، وبدأ صياح الفنيين الموجودين (برافو فاتن ، معلهش ياتحية !.. تعيشى وتاخدى غيرها !)

وبعد نصف ساعة كان المنظر يصور وكن يركبن البسكليت !

ممنوع الزواج

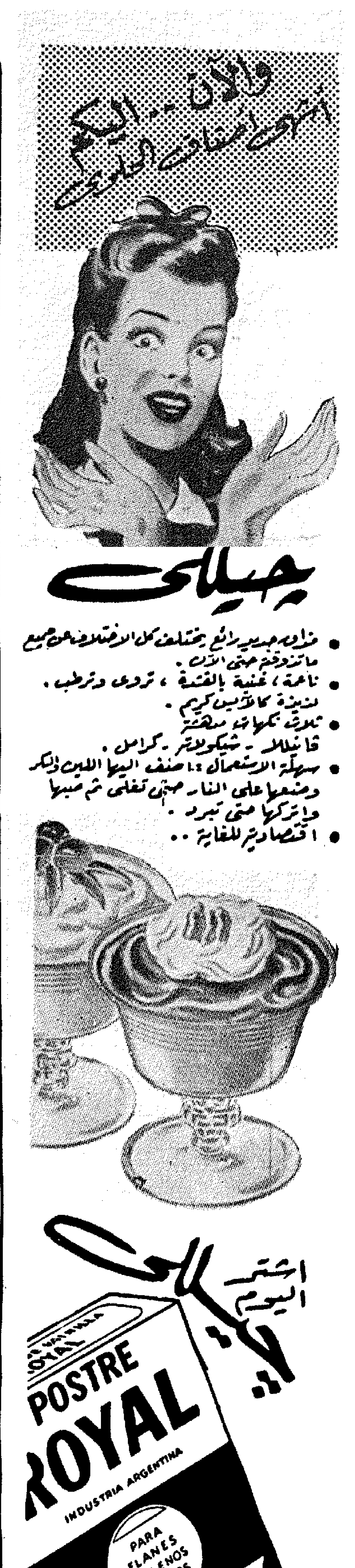
أما أمينة رزق ، فقد حدثتنى فى المسرح وفى السياسة ولم تشأ أن تحدثنى فى الزواج ... قائلة : ان الفنانة لا تستطيع أن توفق بين البيت وبين العمل أبدا ... ومضت وهى تقول : أبدا ... أبدا ... أبدا .

وأخيرا الله يسامحه .. هذا الذى حرمنى من السفر ، وأبقانى فى حر القاهرة .. وقرف القاهرة ...

تحيتى لرجل الفن الجبار من القاهرة الى بلد الفن والحياة .

يوسف فهمى





خلف الكاميرا

عيد الفن

اجتمعت لجنة تمهيدية للعمل على تكريم الفن والفنانين فى مصر اسوة بما هو متبع فى البلاد المتحضرة الاخرى ، وتقديرا لجهود الفنانين المصريين فى السمو بالفن المصرى فى العهد الحديث

وقد رات اللجنة اتخاذ يوم ١٠ مارس من كل عام عيدا للفن ، تشترك فيه جميع الهيئات الفنية

وستعاود اللجنةاجتماعها للاتفاق على الاجراءات التنفيذية ووضع برنامج هذا العيد واختيار اللجنة الشرفية للاحتفال .

وبنت النيل يسرها أن تسجل للفنانين المصريين فى هذه المناسبة نهضتهم القيمة فى السنوات الاخيرة فى مختلف ميادين الفنون الجميلة ذاكرة لهم جهودهم الجديرة بالتقدير .

شارلى شابلن

رفع الممثل شارلى شابلن دعوى على الاذاعة الامريكية بسبب اظهاره بمظهره الذى يعتنق الشيوعية .

شركة أفلام مصر الحديثة

انتقلت شركة أفلام مصر الحديثة لمديرها الاستاذ حسين صدقى الى العمارة رقم ١٧ شارع دوبريه تليفون ٧٨١٠٦

يوسف وهبى بك

اشترى الاستاذ يوسف وهبى بك بيتا صغيرا فى بلدة (افيان) ليقيم فيه أشهر الصيف من كل عام .

زوجة فرعون

بدأ بباريس تصويرالفيلم الملون (زوجة فرعون) انتاج شركة فرانكو ارجريان تمثيل يوسف وهبى بك ودورروس دى ديو ومن اخراج فرنرديز .

ركن الريف

يقول الاستاذ عثمان أباظه رئيس ركن الريف بالاذاعة المصرية ان هذا الركن الذى يخاطب أكثر من ثلاثة أرباع سكان مصر ويعمل على حل مشاكلهم ، لا يجد سوى اثنين من الموظفين يقومان بشئونه ولا يحتل سوى غرفة من دار الاذاعة .

فريد الاطرش

يعود الاستاذفريدالاطرش من لبنان فى منتصف أغسطس الحالى لحضور افتتاح عرض فيلمه الاستعراضى الجديد (عايزه اتجوز)

رمسيس فيلم

استأجر الاستاذ يوسف وهبى بك شقة بعمارة عاداه بشارع نجيب الريحانى واتخذها مكتب لشئونه السينمائية والمسرحية .

سيدة القطار

تفتح سينما ستديو مصر موسمها الجديد يوم ٢٨ أغسطس الحالى بفيلم(سيدة القطار) .

زلزال فى هوليود

حدث في الاسبوع الماضي هزة أرضية فى مدينة السينما بهوليود .

حسين صدقى

ينتظر أن يعرض الاستاذ حسين صدقى فيلمه الاجتماعى (البيت السعيد) وذلك فى عيد الاضحى المبارك .

اليزابث تيلور

تقول النجمة السينمائية اليزابث تيلور أن السباحة رياضة كاملة لانها تنشط عضلات الجسم ومفاصله وتقوى حركة التنفس ، وأن التنس يناسب المرأة أكثر من الرجل ويكسب الجسم خفة ورشاقة . وأن التجذيف يقوى الصدر ويحرك كل عضلات الجسم تقريبا . وانه رياضة ذات فوائد عديدة .

وتنصح اليزابث تيلور السيدات قبل أن يمارسن أى نوع من الالعاب الرياضية بأن يقمن يوميا بالتمرينات المعروفة كالشهيق والزفير وما الى ذلك .

والافضل لكل فتاة أن تمارس التمرينات الرياضية العادية الى أن تبلغ الثامنة عشرة من عمرها وحينئذ يمكنها اختيار اللعبة الرياضية العادية التى تميل اليها اكثر من غيرها على الا تهمل ممارسة التمرينات الرياضية التى تعتبر اساسا لكل شىء .

وزارة التموين

بالاشارة الى مناقصة استيراد ٢٣٤ الف طن من القمح الكندى والامريكى المحدد لها ١٩٥٢/٨/٦ بديوان وزارة التموين تعلن الوزارة أن الكمية التى ستشحن من الولايات المتحدة خلال شهرى اكتوبر/نوفمبر سنة ١٩٥٢ وزيدت الى ٥٤ الف طن (ستة بواخر) بدلا من ٤٥ الف طن من الولايات المتحدة والباقى من كندا بنفس الشروط السابق الاعلان عنها والمحفوظة بمراقبة الشئون التجارية بالوزارة (٢١٨٧)

منطقة كفر الشيخ التعليمية بطنطا
هندسة المبانى
اعلان مناقصة

تقبل العطاءات بمنطقة كفر الشيخ التعليمية عن اعمال الصيانة والترميمات الاعتيادية والصحية للسنة المالية ١٩٥٣/٥٢ التى تنتهى فى اخر يونيو سنة ١٩٥٣ . وقد حدد لفتح المظاريف ظهر يوم السبت ٢٣ اغسطس سنة ١٩٥٢ للاعمال الاعتيادية ويوم الاحد ١٩٥٢/٨/٢٤ للاعمال الصحية ولجميع المقاولين حق الاطلاع على قوائم الاثمان . ويمكن الحصول على استمارات العطاءات من ديوان المنطقة نظير ١٥٠ مائة وخمسين مليما لكل استمارة . وتقدم طلبات شراء الاستمارات على ورقة دمغة فئة خمسين مليما لكل استمارة وعلى مقدمى العطاءات ان يرفقوا بها وقت تقديمها التأمين المؤقت الموضح باستمارة العطاء . وكل عطاء غير مرفق به التأمين لا يلتفت اليه . وترسل العطاءات داخل مظروف موصى عليه باسم حضرة صاحب العزة مراقب عام منطقة كفر الشيخ التعليمية وللمنطقة الحق فى قبول او رفض اى عطاء بدون ابداء الاسباب (٢١٨٣)

المرأة التي انتزعت من الرجل

كأس العذاب

كانت تجهل أن الحياة حمأة آلام .. لذتنا فيها الإنتقال من ألم الى ألم . ف...

ما أشقى المرأة التي لا تجد بجانبها رجلا يتحمل نصيبه من مسئوليات الحياة ، وما أتعس تلك التي تجد زوجها يأتي اليها كل يوم مترنحا من تأثير الخمر، انها لاتملك حينئذ الا أن تأخذه بالحسنى حرصا على هنائها وهناء بيتها ، وابقاء على العلاقة الزوجية التي بينها وبينه ، لقدكان عليها أن تكافح كفاحا مرا في سبيل العيش ... وفي سبيل اقناع زوجها بوجوب اقلاعه عن ادمان الخمر .. لقد توسلت اليه في بادىء الامر باسم الانسانية واستحلفته وقتها ببيت الزوجية .. ولكن لم يجد معه هذا ..!

ودارت الايام وأخذت تستحلفه بذلك الجنين الذي يتحرك في أحشائها والذي سيصبح ابنا له ... والذي يجب ألا يكبر فيرى والده يترنح سكرا فيفقد احترامه له ..

ولكن.. هل اقتنع يا ترى ورجع الى بيته ككل رجل تهمه كرامته أم انه استمر في غيه وبقي على عادته التي تهدمت بسببها حياة الكثيرين !!؟

هذا ما لا أستطيع أن أجزم به أو أرويه للقراء فخير للانسان أن يرى بعينه على أن يسمع بأذنه ومهما حاول الرواة أن يقولوا فلن يستطيعوا تصويرها كما صورها فيلم « كأس العذاب» انها قصة مستمدة من الحياة وأبدعت فاتن حمامه تمثيلها هي ومحسن سرحان وزملاؤها حتى بدت القصة حقيقة واقعة ...

واني أستطيع أن أجزم للاستاذ جبرائيل تلحمي منتج الفيلم أنه قد أنفق ماله في مكانه وسيجزم القراء معي بذلك حين يشاهدون الفيلم **في حديقة النصر أو رويال بالقاهرة أو في سينما ريتس بالاسكندرية**



تليفون بنت النيل
٤٩٦٦٨
٤٠٦٨٤







انسة ن. محمد ـ رمل الاسكندرية:
لا توافقيه على طلباته فانت محقة فى كل ما تفعلين . واطلبى منه ان يتقدم لخطبتك وحينئذ سيجلس معك وسيراك عن كثب ويستطيع ان يحكم عليك الحكم الذى يراه . واذا كان مصرا على رؤيتك خارج المنزل فلا بأس من ان يخرج معك بصحبة اهلك بالطريقة التى يختارها ان استطاع



ابراهيم احمد حماد ـ تمورجى بقويسنا :
يقول الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم ان هذه الحالة لا يمكن علاجها الا فى مستشفى بواسطة الاخصائيين ويمكنك عرض نفسك على القصر العينى . واطباء بنت النيل مستعدون لمساعدتك وتذليل جميع العقبات التى تقف فى طريقك

الطالبة آمال ع. بالحلمية :
يقول الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم انه يحسن أن تحللى البول للتأكد من خلوه من الزلال واذا تحققت من ذلك فيستحسن ان تعرضى نفسك على اخصائى الانف اذ ربما يكون هذا الورم راجعا الى اصابتك بالتهاب الجيوب الانفية.

الحائرة س.ع :
يقول الدكتور عبد الحميد رشيد اخصائى الامراض العصبية ان ظهور العروق على الايدى قد يكون من ضعف عام بالجسم او نقص فى الوزن . اما عن الحالة العصبية التي تنتابك واظنها شديدة فهى تحتاج الى علاج طبيب نفساني ولا يوجد دواء يمكنه شفاء هذه الحالة الا بعد عرضك على الطبيب الاخصائى

الـسة آ.ب.ت :

يقول الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم ان هذه الحالة لا تمنعك من الزواج ويحسن دائما عندالجلوس ان ترفعى رجليك على كرسي او ما تشائين لتسهيل حركة رجوع الدم من القدمين والساقين وان لا تكثرى من الوقوف او تطيلى مدته ولاحظى ان تتخلله فترة تقضيها وساقيك مرتفعة لتسهل حركة رجوع الدم كما اسلفنا

الانسة م. اسماعيل ـ دكرنس :
يقول الدكتور ابراهيم احمد ابراهيم ان مرضك يحتمل انيكون راجعا الى اصابتك بالتهابالجيوب الانفية ويستحسن أن تعرضى نفسك على اخصائى فى الانف

قارئة : بيسه بالزقازيق :
يقول الدكتور يوسف وهبه اخصائى الامراض الجلدية والتناسلية انه يجب عرض والدك على احد الاخصائيين للكشف على حالته ووصف العلاج اللازم واما بخصوص السؤال الثانى فقد يكون سبب سقوط الشعر عند زوجك واحد أو أكثر من عدة اسباب :

١) الوراثة وفى هذه الحالة لا يجدى العلاج نفعا الا اذا كانت الحالة فى بدايتها ٢) وجود قشور بالرأس وفى هذه الحالة يمكن الاحتفاظ بالبقية الباقية من الشعر وذلك باستعمال غسول مناسب لازالة القشوروتقوية جذور الشعر ٣) اعتلال الصحة العامة وفى هذه الحالة يجب تناول المقويات والفيتامينات وخصوصا فيتامين ب المركب ٤) الاضطرابات العصبية والاجهاد العصبى وتعالج هذه الحالات بتناول الادوية المهدئة للاعصاب مع الابتعاد عن العوامل المسببة لهذه الاضطرابات ٥) اضطرابفى افرازات الغدد الداخلية بالجسم وتعالج بتناول خلاصةالغدد بواسطة احد الاطباء الاخصائيين فى الغدد الصماء

زيزى بالاقصر :
تقول الدكتورة صلوحة البيجرمى اخصائية امراض النساء والاطفال ان هذه الحالة يلزم فحصها بواسطة طبيب مختص ليصف لك علاجا مفيدا وانصحك بأن تستشيرى اخصائيا كبيرا ولا تهملى العلاج . اما بخصوص السؤال الثانى فالكوبون الخاص بمحلات ميشو يسرى لمدة شهر واحد اما كوبون جونو فيسرى دون قيد أو شرط

بريد الجمال

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى مدرس الامراض الجلدية بقصر العينى واخصائى الجمال من امريكا

م.ا اسكندرية :
١) اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد ٢) استعملى زيت الخروع او الزيتون او الجنى الى دهانات خاصة يصفها لك الاخصائى وتكون اكثر ملائمة لشعرك ٣) غيرى موضع فرق الشعر من آن لاخر كى لا يستمر الشد على جذور الشعر من جهة واحدة فيسقط

طالبـة :
ان طالبة الطب يمكنها التخصص فى امراض الاطفال والنساء والولادة والعيون وذلك لان المستشفيات المعدة للتمرين هى مستشفى الاطفال التابعة للقصر العينى ومستشفى كتشنر للولادة والمستشفى التذكارى للعيون بالجيزة ولا يوجد مستشفى اخرى مستعدة لتمرين الطالبات

مفيدة رمزى :
استعملى زيت مقوى للشعر خاص يسمى Petrol Holm لانه يجوز ان زيت تريكوفيلينا غير ملائم لطبيعة شعرك . وسبب تقوس الاظافر هو مرض فطرى يسبب جفاف الاظافر وتشققها فاعرض نفسك على اخصائى بسرعة لان هذا المرض يعدى الاظافر الاخرى فتتقوس كلها .

مارى جرجس . المنيا :
وصفك غير كاف لتشخيص هذه الحالة فهناك امراض كثيرة متشابهة فاعرضى نفسك على اخصائى لتشخيصها

س.ح.ص قارئة من بورسعيد :
ما تحسين به هو نوع من الارتيكريا يسمى ارتيكريا الحمام قد يحدث لبعض الناس من الحمام البارد ولآخرين من الحمام الدافىء وهذه حساسية لا يمكن تلافيها نهائيا وفى حالتك لتخفيف هذه الحساسية خذى قرصين من نيو انترجان او ماشابهه من العقاقير التى وضعت ضد الحساسية قبل الحمام بساعة

هيام رملى دمشق :
اعرضى نفسك على جراح عظام فهناك طرق جراحية حديثة لاصلاح مثل هذه الحالة

ن.ص. اسكندرية :
١) فى عملية المانيكير هناك آلة خاصة لازالة مثل هذه القشور والزيادات ولعدم رجوعها استعملى مرهم هويتفلد مرتين يوميا ٢) استشيرى اخصائى لمعرفة سبب هذه الحلقات السوداء التى حول العينين فهناك عدة أسباب لظهورها ولكل سبب علاج خاص

بريد المشكلات

ا.م.ى ـ الظاهر ـ مصر :
ان مشكلتك مشكلة كتبت فيها معظم الجرائد ونحن لا يسعنا الا ان نضم صوتنا الى صوتها . تشجع وابحث عن عمل حتى وان كان بسيطا تافها . واما بخصوص خطيبتك السابقة التى تزوجت من غيرك فقد اختارت لنفسها الطريق الذى تريد . لا تيأس ففى رحمة الله متسع للجميع وتأكد ان الزمن كفيل بشفاء كل آلامك

الاستاذ ا.ر.ر. :
نشكركم على كلمتكم الرقيقة بخصوص مقال «كونى زوجة مثالية» ونحن نوافقكم على ارائكم القيمة

شئون المنزل

بريد شئون المنزل

سوسو ع. سوريا :
يوجد كتاب عن الاتيكيت اسمه آداب السلوك للسيدات والرجال والاطفال وهو من وضع الانسة بسيمة زكى ابراهيم ويوجد فى المكاتب الكبرى . اما عن كتب الطبخ فسيظهر عما قريب كتاب فى التدبير المنزلى تأليف السيدة حكمت صبحى

الانسة س. يسرى ـ مصرالجديدة :
١) المفارش الخاصة بغرفة الصالون يستحسن ان تكون عبارة عن قطع صغيرة مشغولة بشريط اللاسيه القيم وتوضع على الترابيزات فى الوسط ٢) مفارش غرفة السفرة يستحسن ان تكون من التيل البيج ومشغولةبالبروديه ومرسومة برسومات مناسبة مثل الفواكه والازهار وتوضع عادة فوق البوفيه وفى وسط المائدة ٣) مفارش غرفة النوم يستحسن ان تكون من التل المشغول بالجوخ الملون على شكل ازهار صغيرة منشورة . والمحلات التى تبيع المفارش كثيرة ويمكنك ان توصى لدى محلات البياضات على حاجتك

المخلصة ف. مصطفى :
كتاب طهى بنت النيل لم يصدر الى الان وسنعلن عنه عند صدوره فى الجرائد

ن.ى بنى سويف :
طريقة قص هذه الاكمام تحتاج الى درس عملى ولا ينفع الشرح فى مثل هذه الحالة بدون الدرس . اما طريقة تعليم مبادىء الرسم فسننشرها فى القريب باذن الله

السيدة ص.ع.ر ـ امبابه :
هذه الطلبات يا عزيزتى سبق ان نشرت فى اعداد بنت النيل السابقة فارجعى اليها تجديها

امتحنى معلوماتك

الاجابة الصحيحة

١) كانت ألمظ أشهر مغنية فى عهد الخديوى اسماعيل
٢) كان انطونيوس زوجا لكليوباترة
٣) ولد الملك طلال فى مكة
٤) كان الملك فيصل الاول اول متربع على عرش العراق
٥) محمد على جنه هو الزعيم الاول للباكستان
٦) زوجة هارون الرشيد هى السيدة زبيدة

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


موبيلتوكس
يقتل
سائل لإبادة الحشرات يحتوى على د.د.ت
الذباب والناموس والعث
والنمل والقمل والبراغيث
والصراصير والحشرات الأخرى
موبيلتوكس
موبيلتوكس
يباع الآن بمحطات بنزين
شركة سوكوني - ڤاكوم
وبالمحلات التجارية الشهيرة
شركة سوكوني - ڤاكوم أويل بمصر



PEPSI-COLA
ببسى كولا
PEPSI-COLA
ببسى كولا
لذيذه
فوّاره
معبأة بالشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات ش.م.م
S.P.M.O.